Este produto está em conformidade com os requisitos CE aplicáveis.

MANUAL DE MONTAGEM/ MANUAL DO PROPRIETÁRIO

ÍNDICE

Instruções de segurança importantes - Montagem 3
Etiquetas de advertência de segurança/ Número de série 4
Especificações 5
Antes da montagem 5
Peças 6
Ferragens 7
Ferramentas 7
Montagem 8
Deslocar o equipamento 18
Nivelar o equipamento 19

Instruções de segurança importantes 20
Características 21
Características da consola 22
Conectividade Bluetooth® 25
Monitor de frequência cardíaca remoto 26
Operações 28
Ajustes 28
Modo de activação/ralenti 28
Configuração inicial 29
Programa de arranque rápido 29
Perfis do utilizador 29
Programas de perfil 31
Pausa ou paragem 34
Modo de resultados/regresso à calma 35
Estatísticas GOAL TRACK (controlo de objectivos) 35
Modo de assistência da consola 37
Manutenção 38
Peças de manutenção 39
Resolução de problemas 40

Para validar a assistência ao abrigo da garantia, mantenha a prova de compra original e registe as seguintes informações:

Número de série ___________________________

Data de compra _____________________

Para registar a sua garantia de produto, contacte o distribuidor local.

Para informações relativas à garantia do equipamento ou se tiver questões ou problemas relacionados com o equipamento, contacte o seu distribuidor Nautilus local. Para encontrar o distribuidor local, aceda a: **www.nautilusinternational.com**

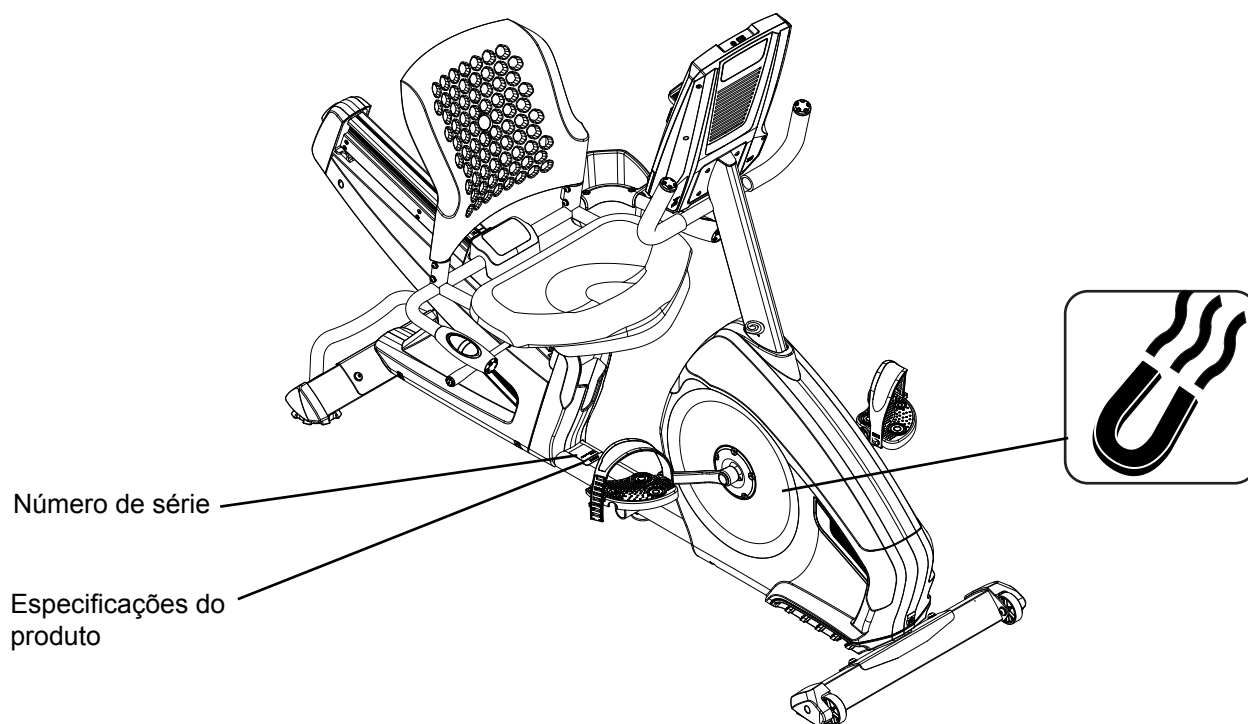
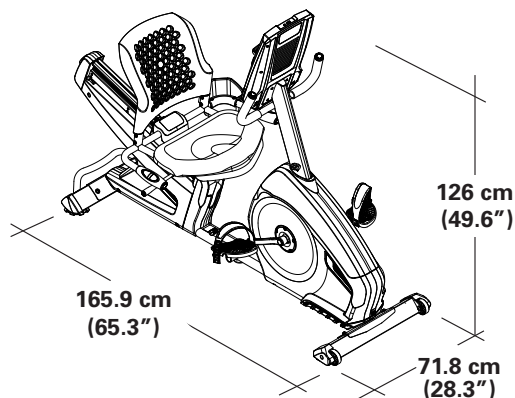
Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

Cumpra as seguintes advertências:

 Leia e compreenda todas as advertências no equipamento.

Leia atentamente e compreenda as Instruções de montagem.

- Durante a montagem do produto, mantenha sempre transeuntes e crianças afastados.
- Não ligue o equipamento enquanto não receber instruções para o fazer.
- Não monte este equipamento no exterior ou num local húmido ou molhado.
- Certifique-se de que a montagem é feita num espaço de trabalho adequado, afastado de passagens de pessoas e exposição a transeuntes.
- Alguns componentes do equipamento poderão ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda de outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não realize procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares.
- Monte este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Não tente modificar o design ou a funcionalidade deste equipamento. Essa acção poderia comprometer a segurança do equipamento e anular a garantia.
- Caso sejam necessárias peças de substituição, utilize unicamente peças de substituição originais e ferragens da Nautilus. A não utilização de peças de substituição originais pode implicar risco para os utilizadores, impedir o correcto funcionamento do equipamento e anular a garantia.
- Apenas utilize o equipamento quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspeccionado relativamente ao desempenho correcto de acordo com o Manual.
- Leia e compreenda na íntegra o Manual fornecido com o equipamento antes da primeira utilização. Guarde o Manual para futura referência.
- Realize todos os passos de montagem na sequência indicada. A montagem incorrecta pode resultar em lesões ou funcionamento incorrecto.
- Este produto contém ímanes. Os campos magnéticos podem interferir com a utilização normal de determinados dispositivos médicos a curto alcance. Os utilizadores podem ficar próximos de ímanes durante a montagem, manutenção e/ou utilização do produto. Tendo em conta a importância óbvia destes dispositivos como, por exemplo, um pacemaker, é importante que consulte o seu médico relativamente à utilização do equipamento. Consulte a secção "Etiquetas de advertência de segurança e número de série" para determinar a localização dos ímanes no produto.

Número de série
Especificações do produto

Peso máximo do utilizador: 136 kg

Área de superfície total (base) do equipamento: 11,912 cm^2

Peso do equipamento: 41,7 kg

Requisitos de energia:
Tensão de funcionamento: 9 V CD
Corrente de funcionamento: 1,5A
Adaptador de alimentação CA: 220 V - 240 V CA, 50 Hz

Cumpre os seguintes:

CE

Em conformidade com a ISO 20957.

Conectividade:

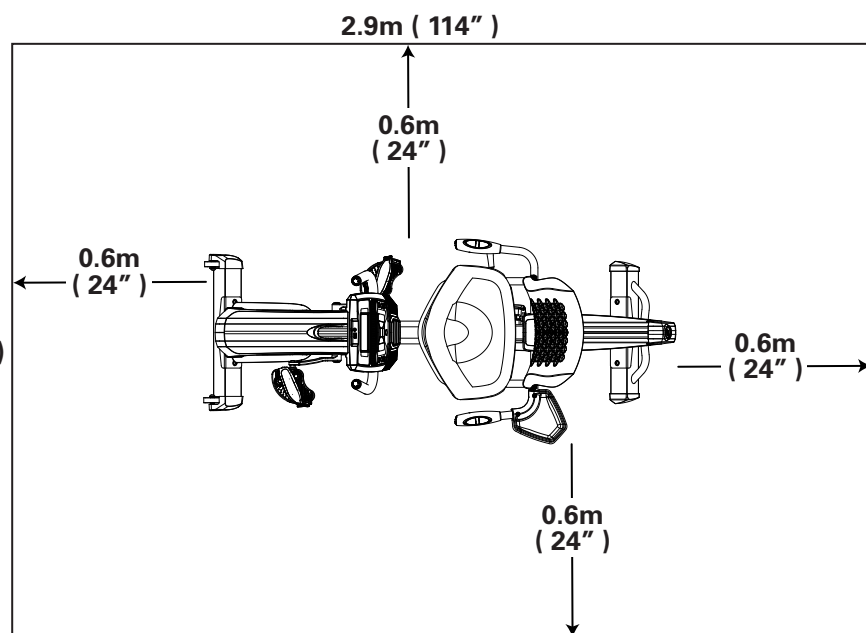
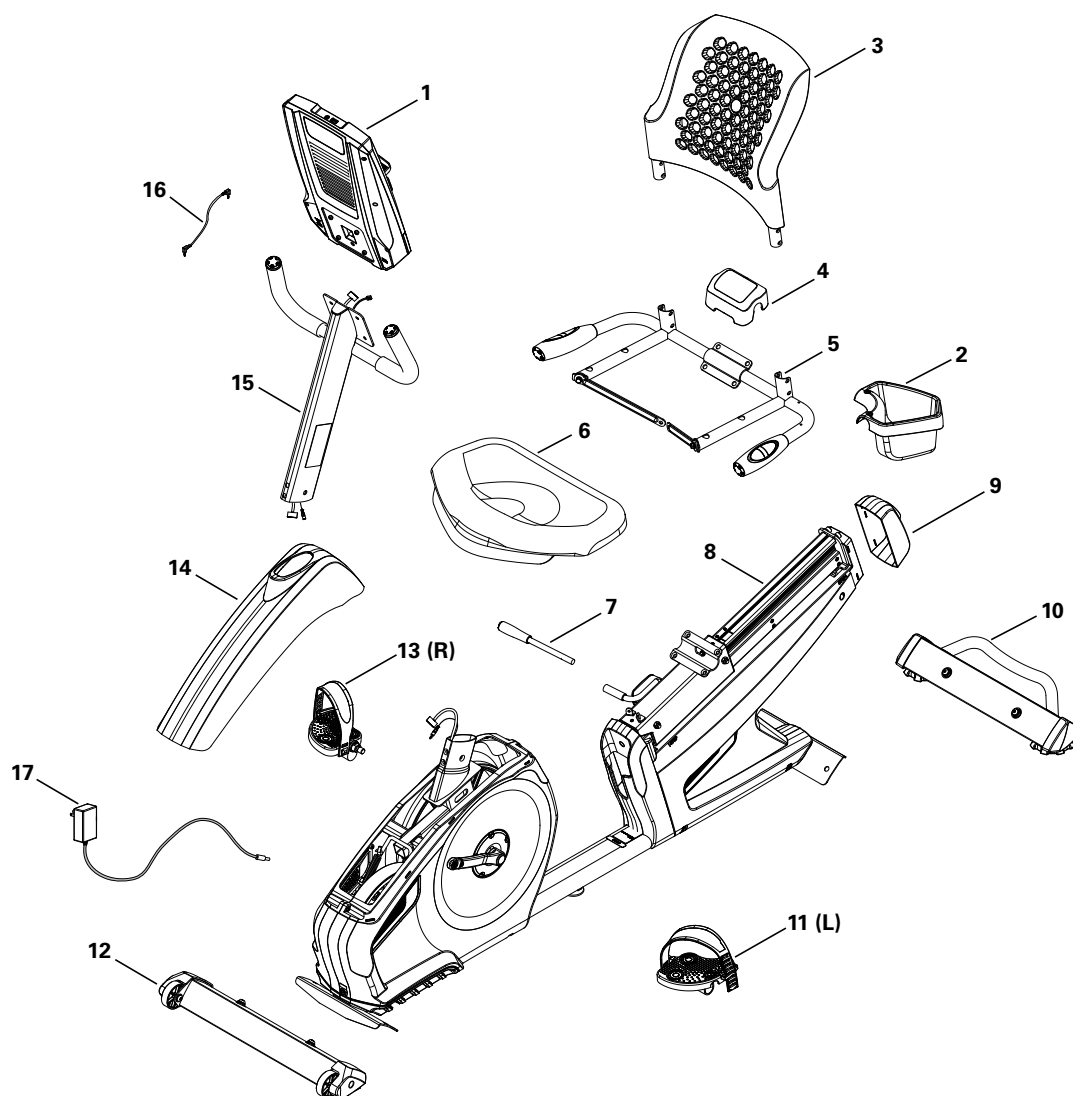
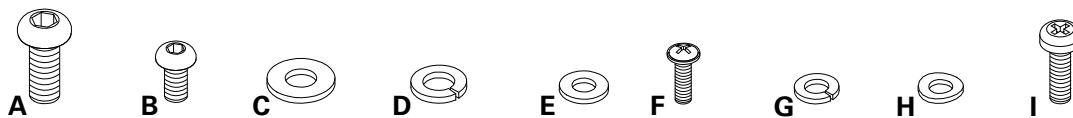
NÃO elimine o equipamento juntamente com o lixo doméstico. O equipamento deve ser reciclado. Para eliminar correctamente este produto, siga os métodos empregues num centro de tratamento de resíduos aprovado.

Antes da montagem

Seleccione a área onde irá montar e utilizar o equipamento. Para uma utilização segura, o equipamento deve ser colocado numa superfície sólida e nivelada. Estabeleça uma área de treino mínima de 2 m x 2,9 m.

Sugestões de montagem básicas

Considere os pontos básicos que se seguem ao montar o equipamento:

- Leia e compreenda as "Instruções de segurança importantes" antes de proceder à montagem.
- Reúna todas as peças necessárias para cada passo de montagem.
- Utilizando as chaves recomendadas, rode os parafusos e as porcas para a direita (no sentido dos ponteiros do relógio) para apertar e para a esquerda (no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio) para desapertar, a não ser que seja indicado o contrário.
- Ao encaixar 2 peças, levante ligeiramente e olhe através dos orifícios dos parafusos para ajudar a introduzir os parafusos nos orifícios.
- Poderão ser necessárias 2 pessoas para proceder à montagem.

Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
1	1	Consola	10	1	Estabilizador traseiro
2	1	Suporte para garrafa de água	11	1	Pedal esquerdo
3	1	Encosto do selim	12	1	Estabilizador dianteiro
4	1	Forro do selim	13	1	Pedal direito
5	1	Estrutura do selim	14	1	Protecção superior
6	1	Parte inferior do selim	15	1	Barra da consola
7	1	Manípulo de ajuste do selim	16	1	Cabo MP3
8	1	Quadro	17	1	Adaptador CA
9	1	Tampa da calha do banco			

Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
A	8	Parafuso sextavado de cabeça redonda, M8x16	F	2	Parafuso de cabeça Phillips, M5x12
B	10	Parafuso sextavado de cabeça redonda, M6x12	G	14	Anilha de bloqueio, M6
C	8	Anilha plana, M8	H	4	Anilha Curva, M6
D	8	Anilha de bloqueio, M8	I	4	Parafuso de cabeça Phillips, M6x25
E	10	Anilha plana, M6			

Ferramentas

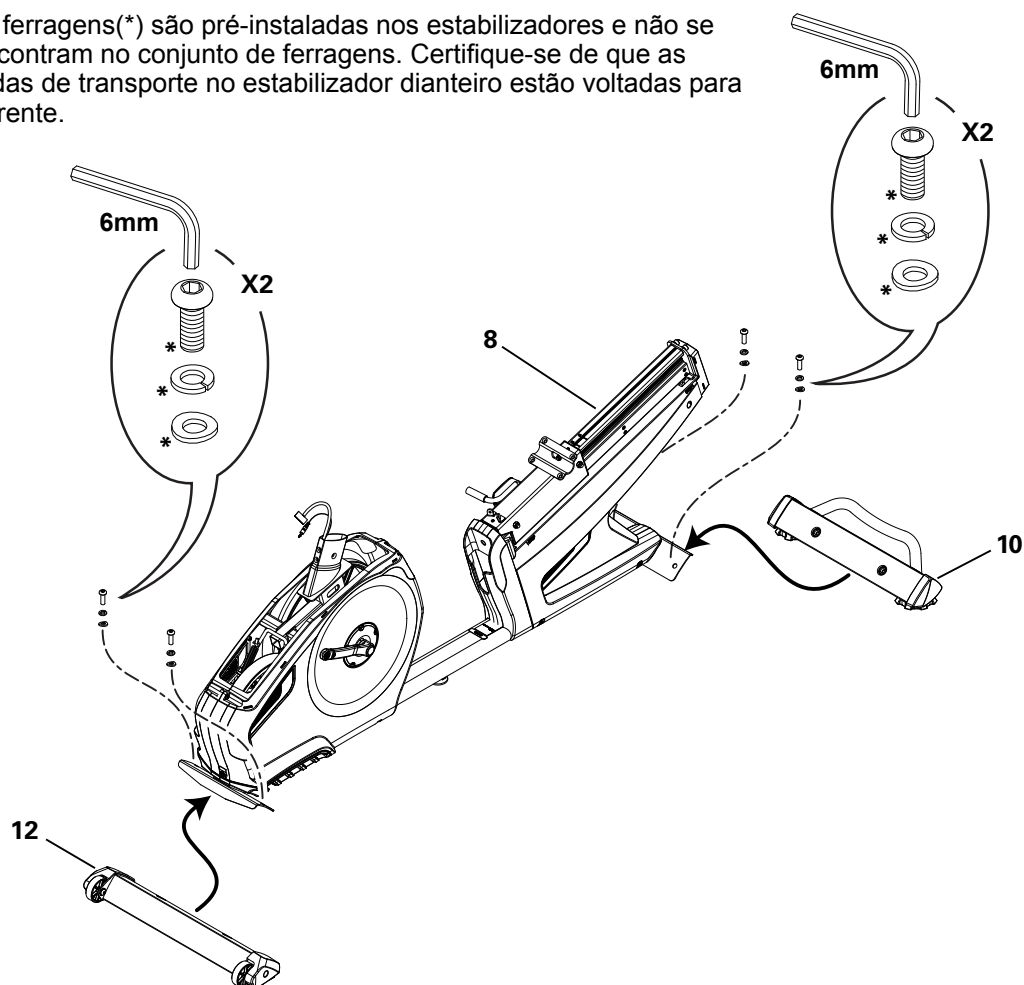
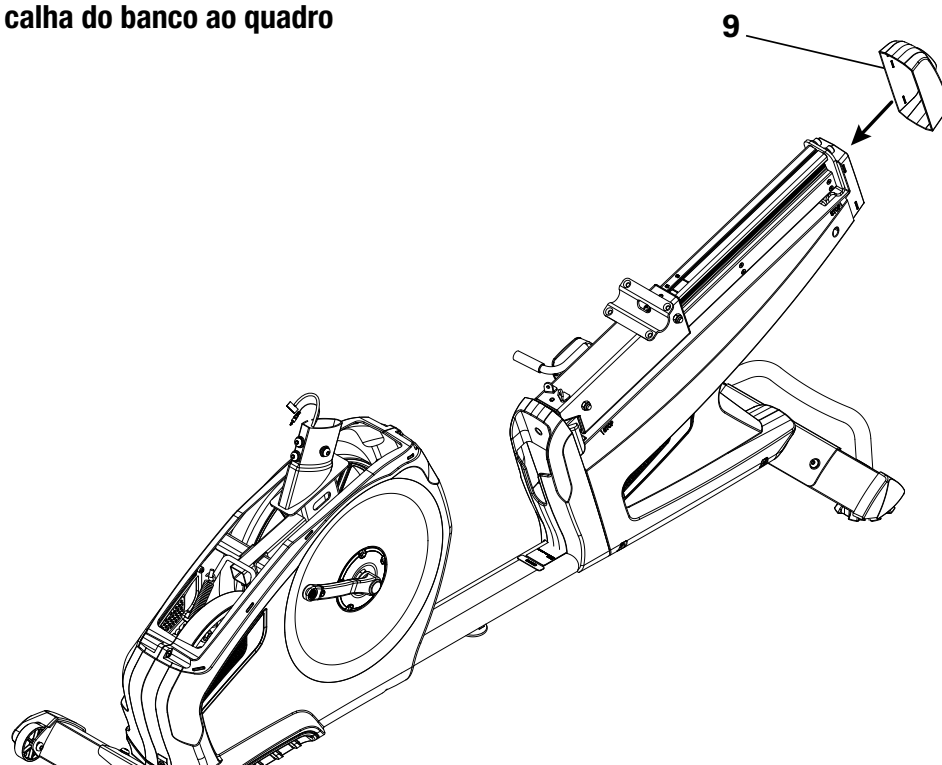
Incluído

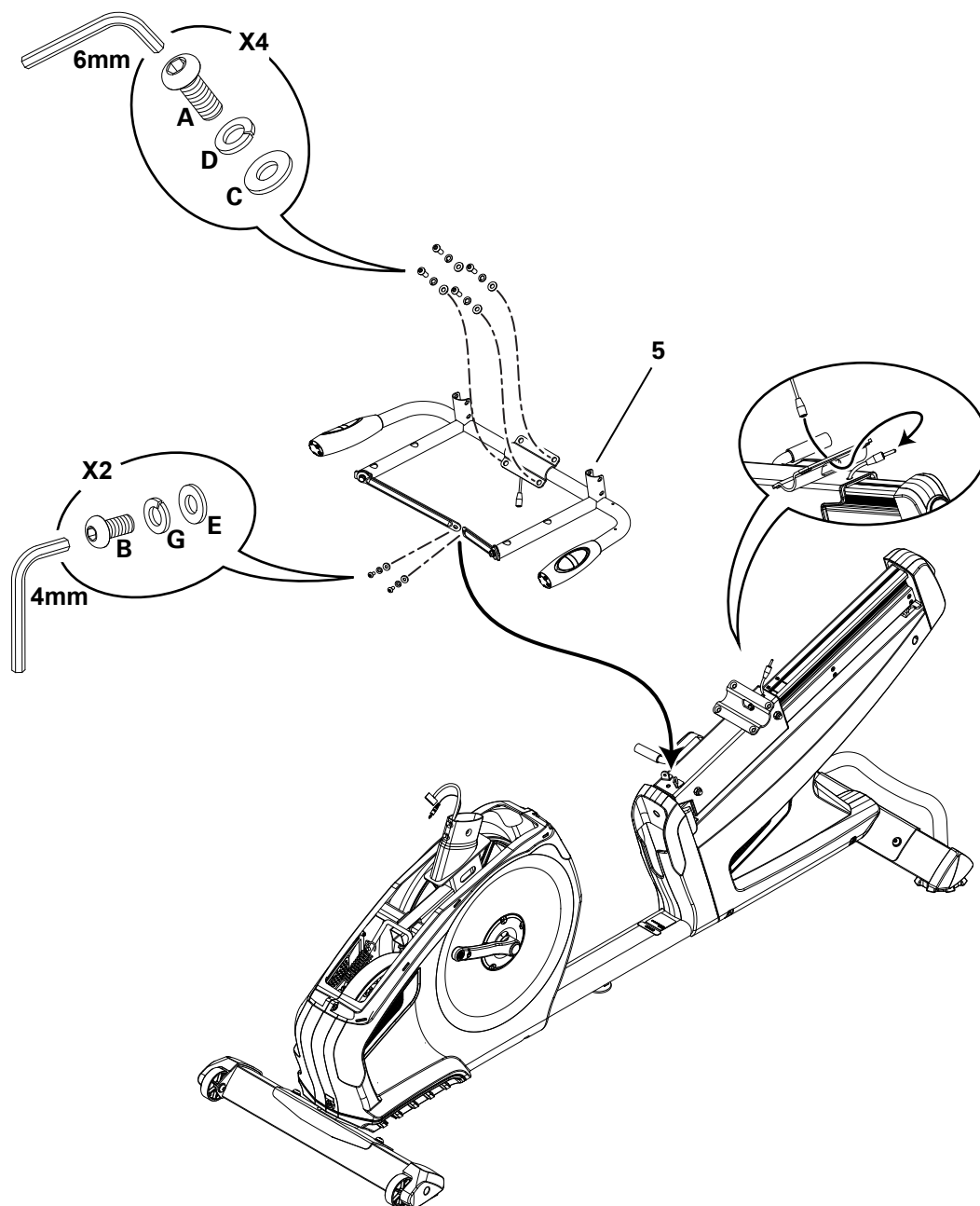
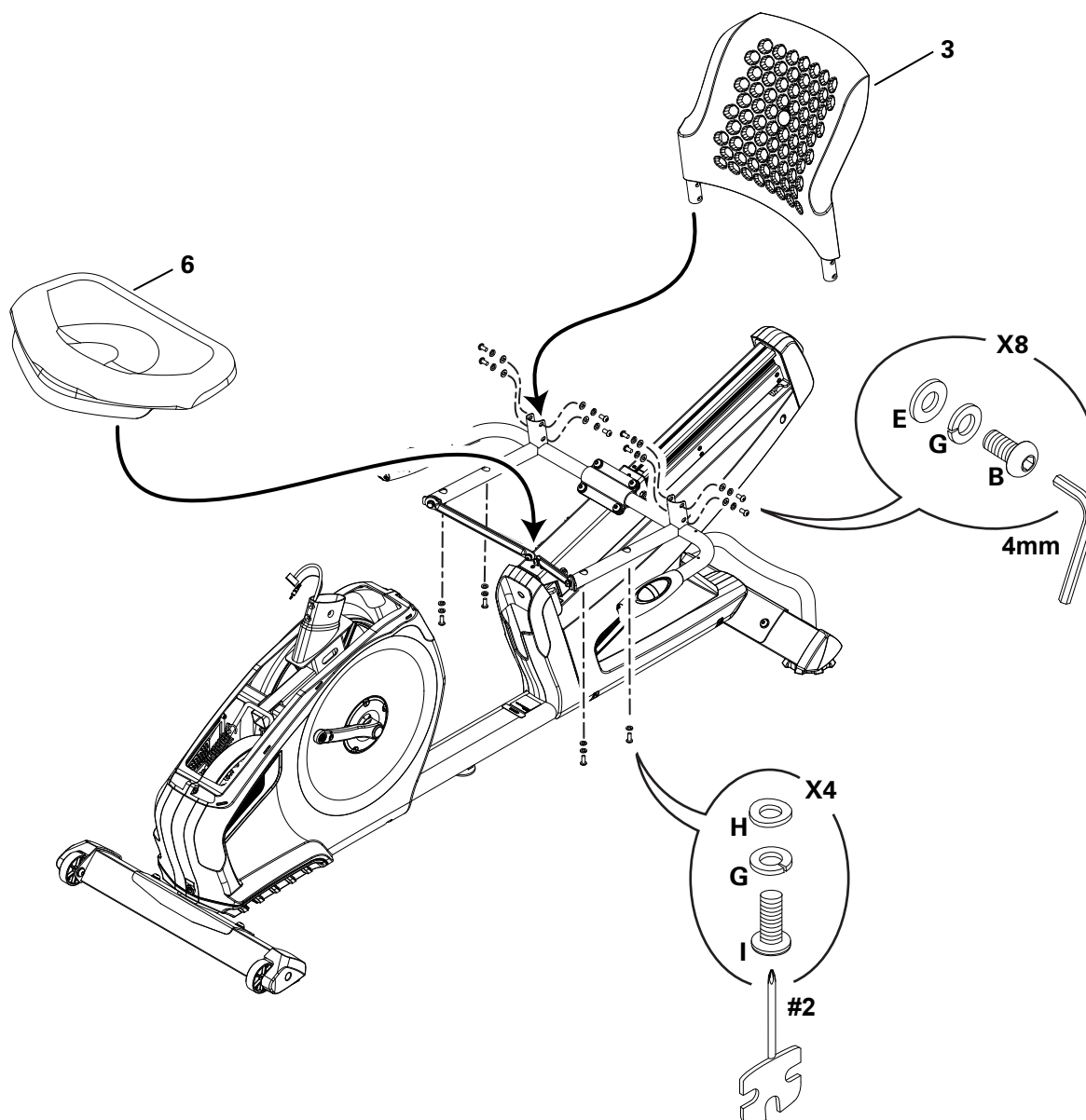
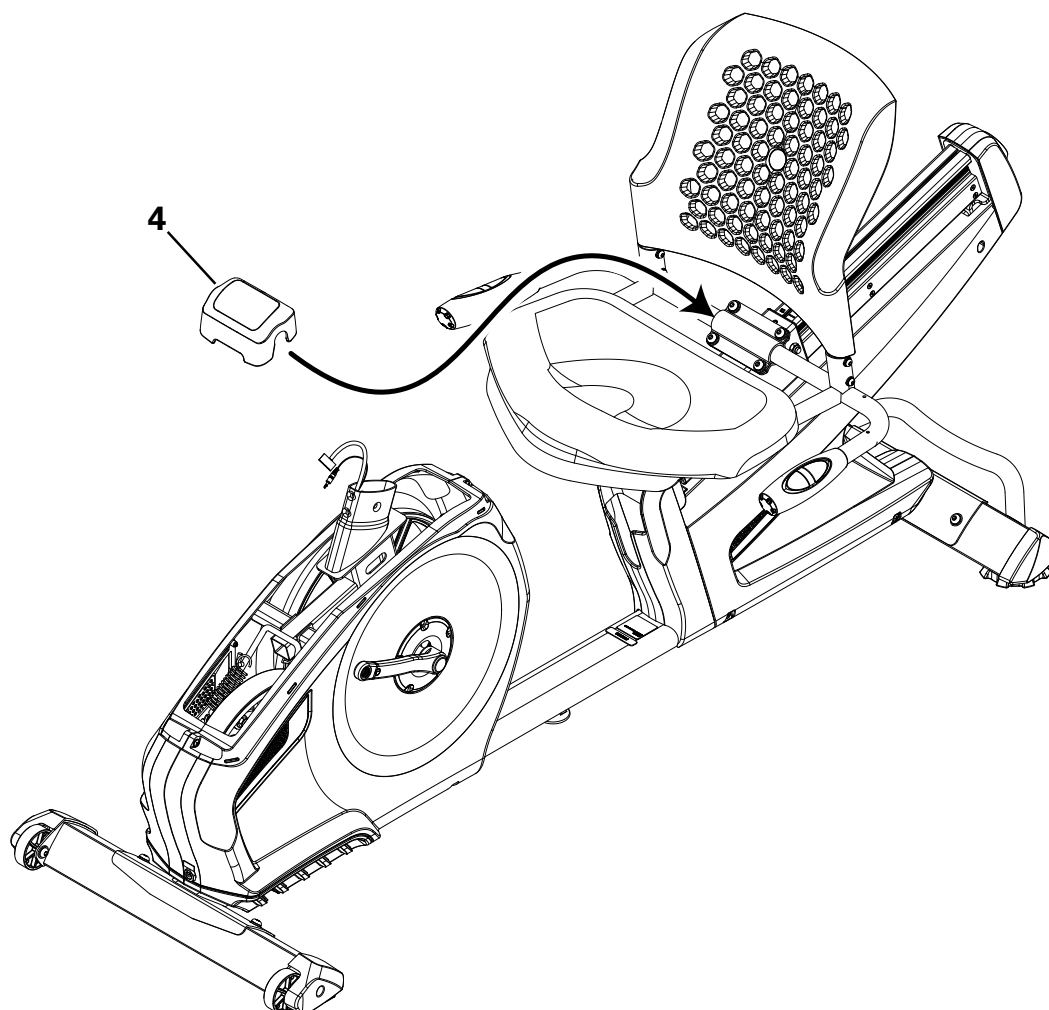
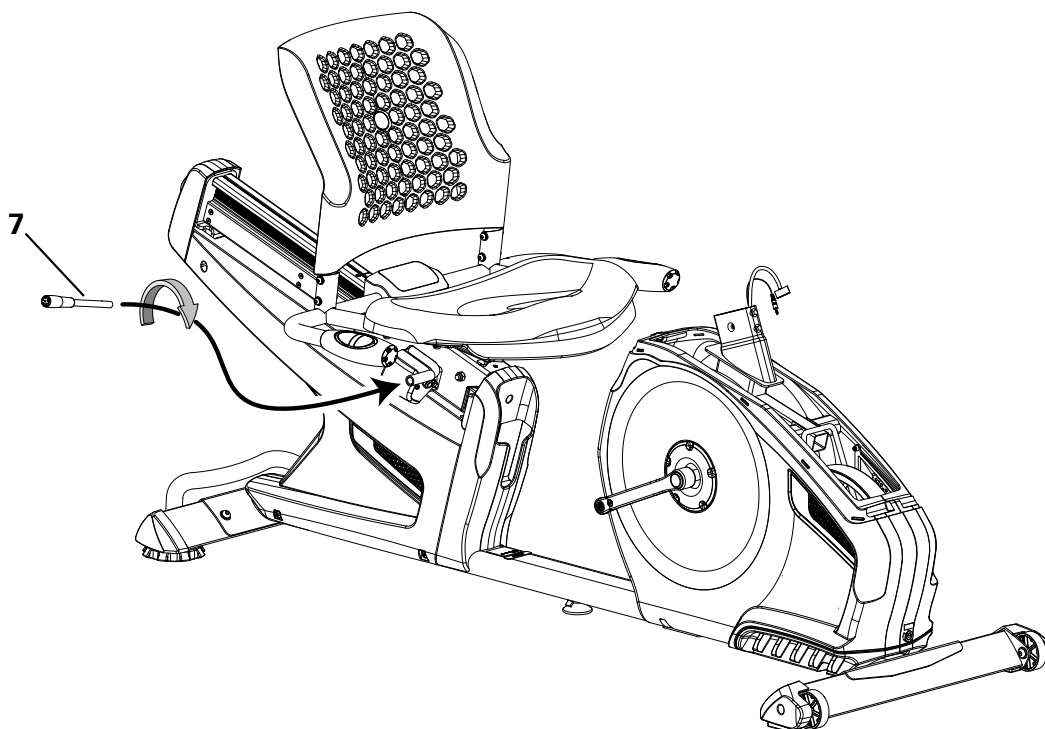
4 mm
6 mm

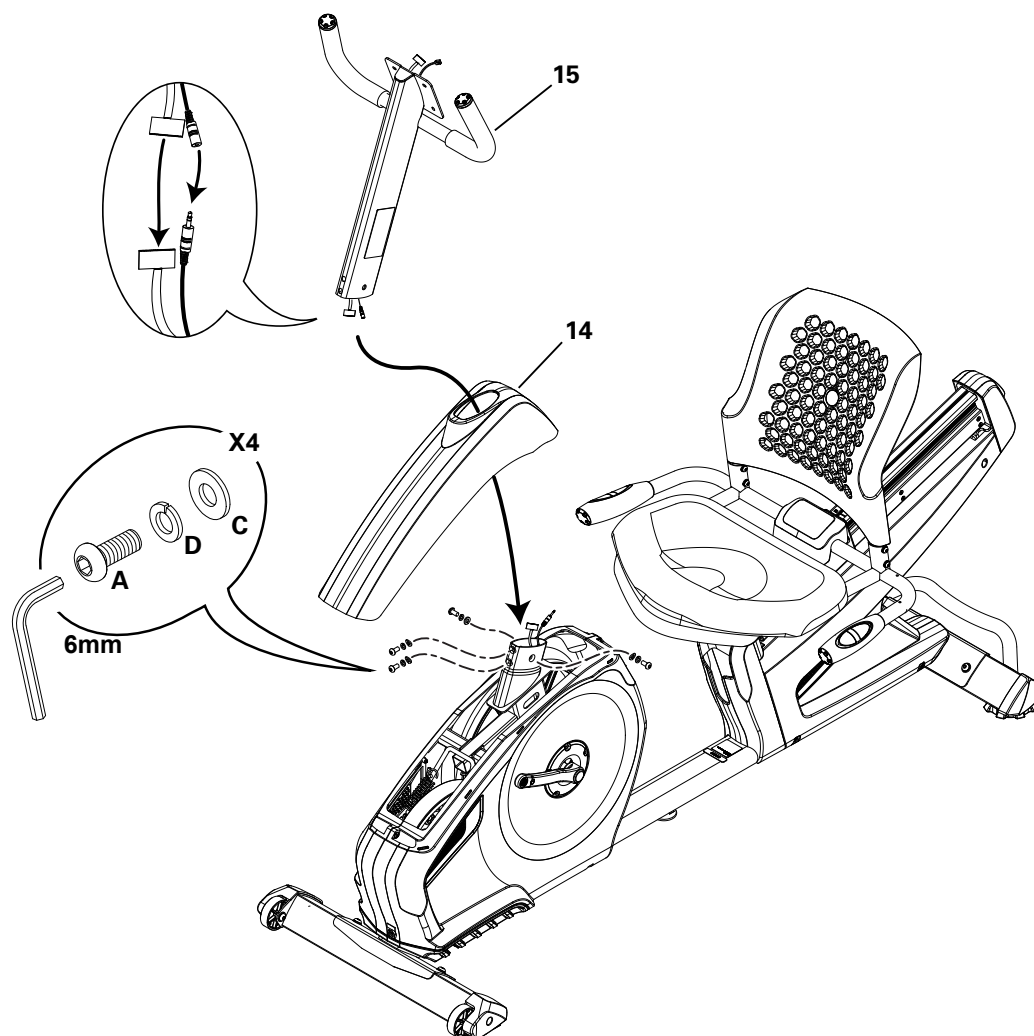
Não incluído

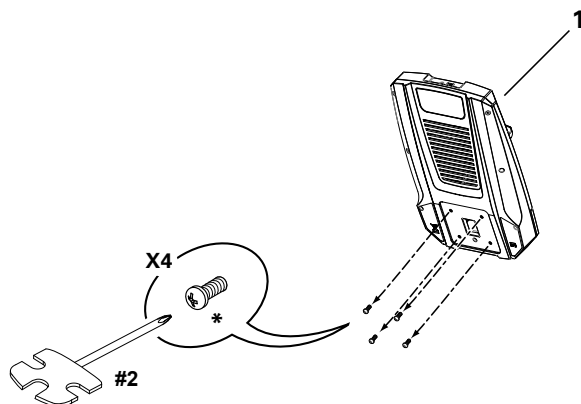
(recomendado)

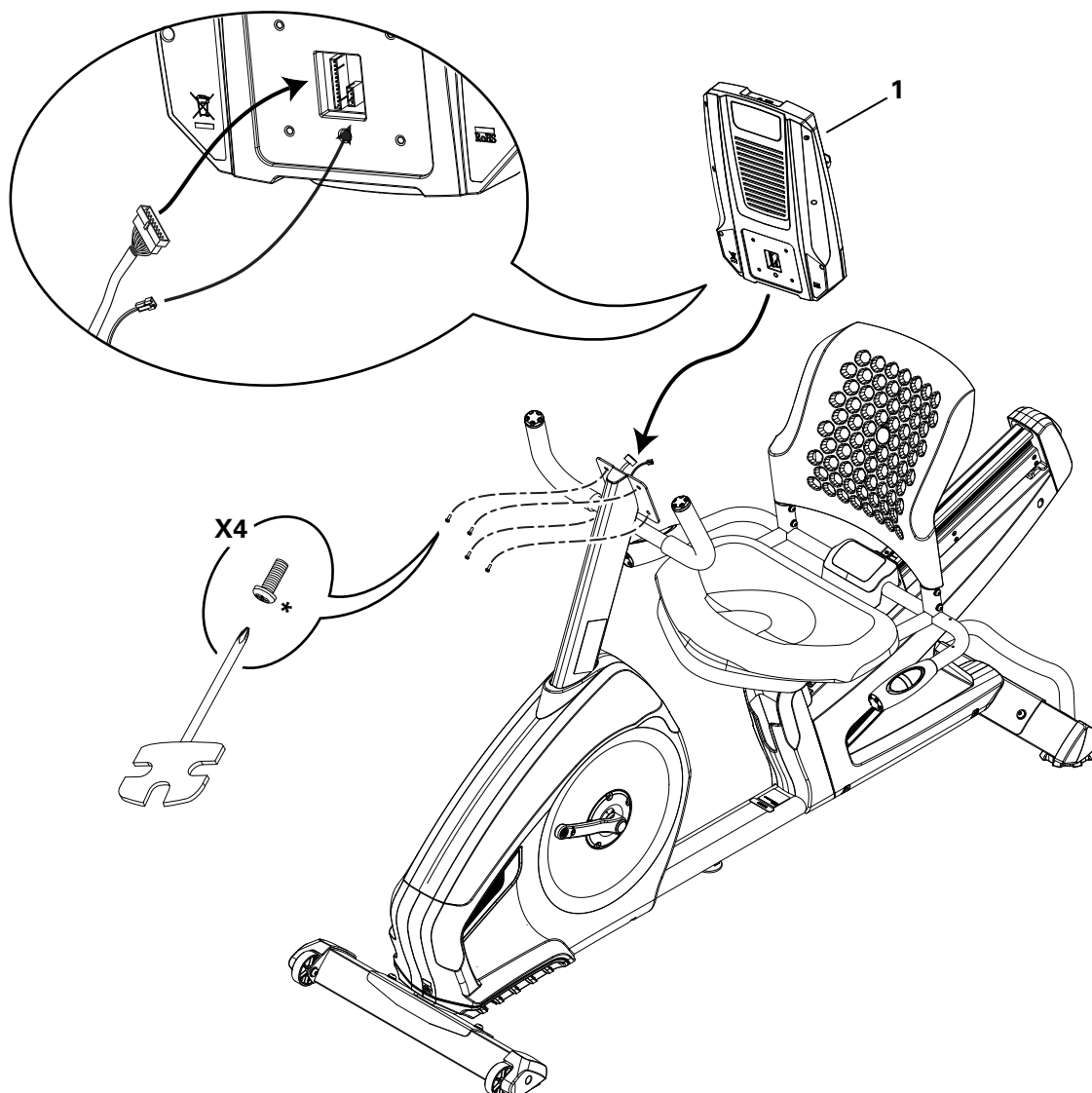
1a. Fixe os estabilizadores ao quadro

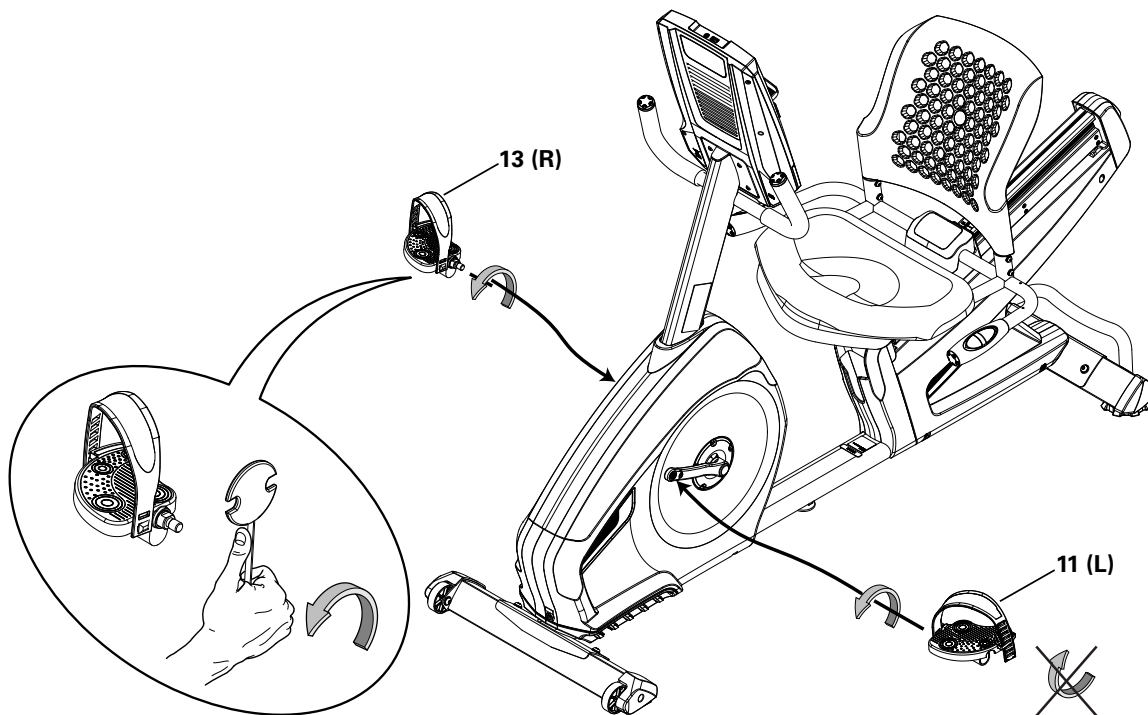
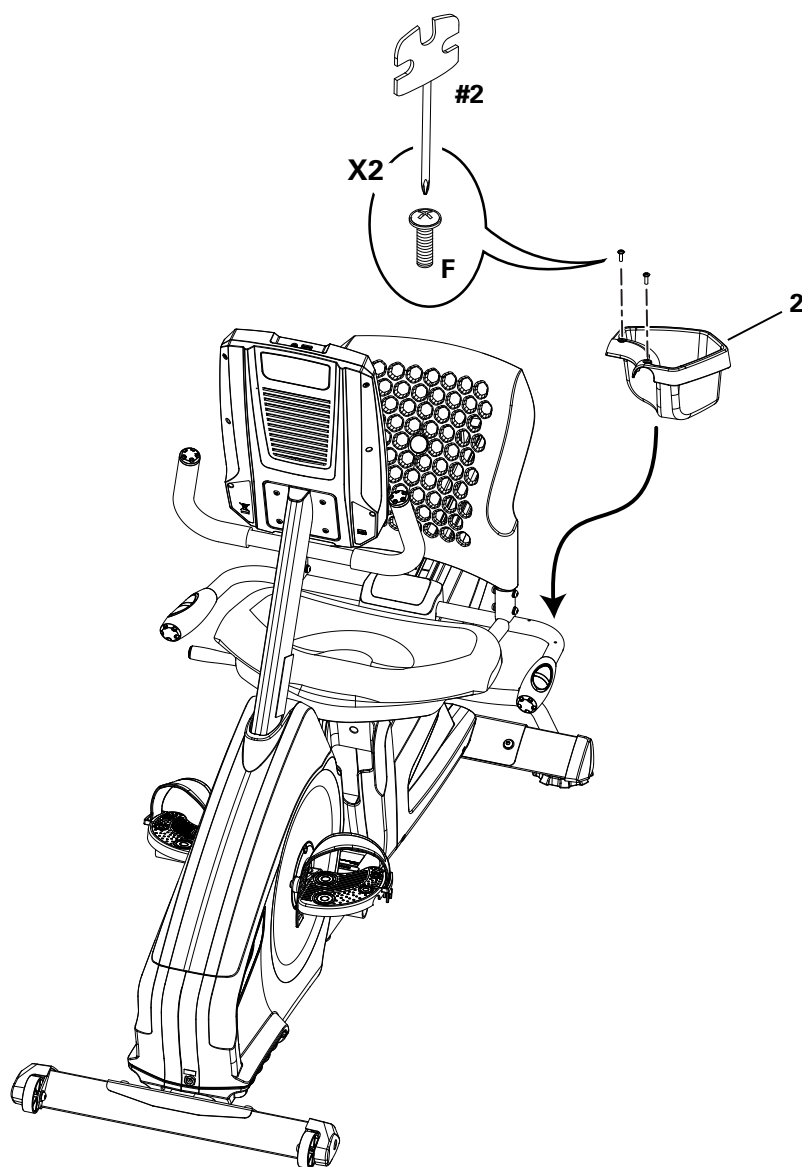
Nota: as ferragens(*) são pré-instaladas nos estabilizadores e não se encontram no conjunto de ferragens. Certifique-se de que as rodas de transporte no estabilizador dianteiro estão voltadas para a frente.

1b. Fixe a tampa da calha do banco ao quadro

2. Fixe a estrutura do selim à calha

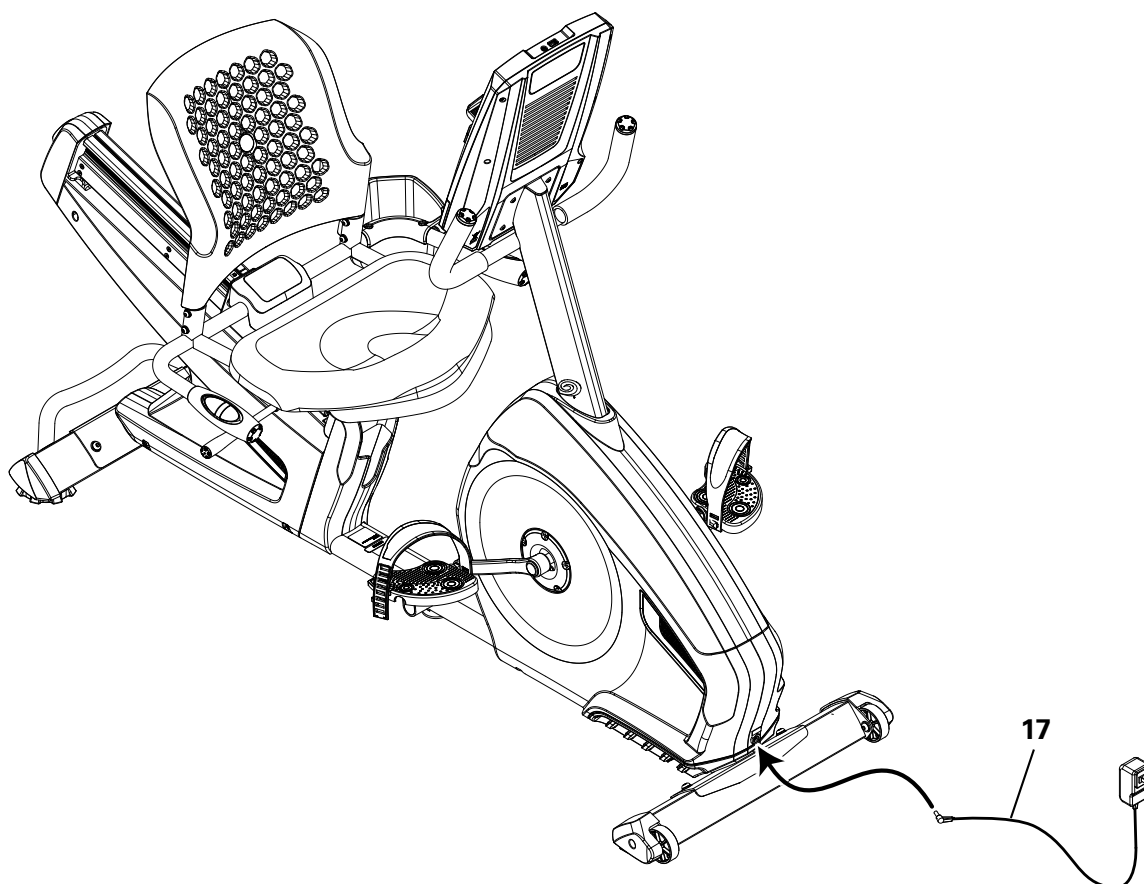
AVISO: não dobre o cabo de frequência cardíaca. Assim que todas as ferragens forem introduzidas, certifique-se de que o mesmo é devidamente apertado.

3. Fixe os estofos do selim à estrutura do selim

4. Fixe a tampa ao quadro

5. Fixe o manípulo de ajuste do selim ao quadro

6. Ligue os cabos e fixe a barra da consola ao quadro

AVISO: não dobre os cabos.

7. Retire as ferragens da consola

Nota: as ferragens (*) são pré-instaladas e não se encontram no conjunto de ferragens.

8. Ligue os cabos e fixe a consola ao quadro

AVISO: alinhe os grampos nos conectores do cabo e certifique-se de que os conectores ficam bloqueados. Não dobre os cabos.

9. Fixe os pedais ao quadro

AVISO: **o pedal esquerdo é apertado no sentido inverso.** Certifique-se de que fixa os pedais no lado correcto da bicicleta. A orientação baseia-se na posição sentada na bicicleta. O pedal esquerdo está indicado com a letra "L" e o pedal direito está indicado com a letra "R".

10. Fixe o suporte para garrafa de água ao quadro

11. Ligue o adaptador CA ao quadro

17

12. Inspecção final

Inspeccione o equipamento para se certificar de que todas as ferragens estão apertadas e de que os componentes foram correctamente montados.

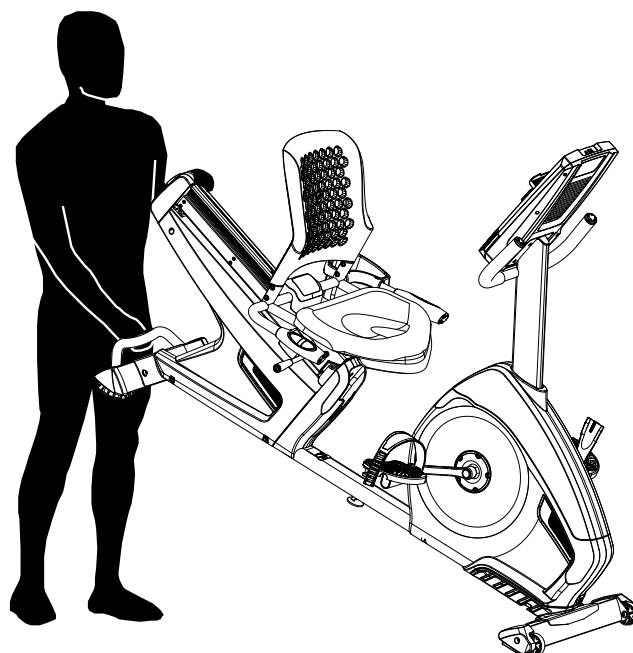
Certifique-se de que regista o número de série no campo adequado na parte da frente deste manual.

Apenas utilize o equipamento quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspeccionado relativamente ao desempenho correcto de acordo com o Manual do Proprietário.

Deslocar o equipamento

O equipamento pode ser deslocado por uma ou mais pessoas, dependendo das respectivas capacidades físicas. Certifique-se de que as pessoas dispostas a deslocar o equipamento têm capacidade física para o fazer em segurança.

1. Retire o cabo de alimentação.
2. Utilize a pega de transporte para colocar cuidadosamente o equipamento sobre os roletes de transporte.
3. Coloque o equipamento na posição correcta.
4. Baixe cuidadosamente o equipamento até à posição correcta.

AVISO: tenha cuidado ao deslocar a bicicleta. Os movimentos repentinos podem afectar o funcionamento do computador.

Nivelar o equipamento

Encontram-se niveladores em cada lado do estabilizador traseiro e na calha do quadro. No estabilizador traseiro, rode o pé estabilizador para ajustar.

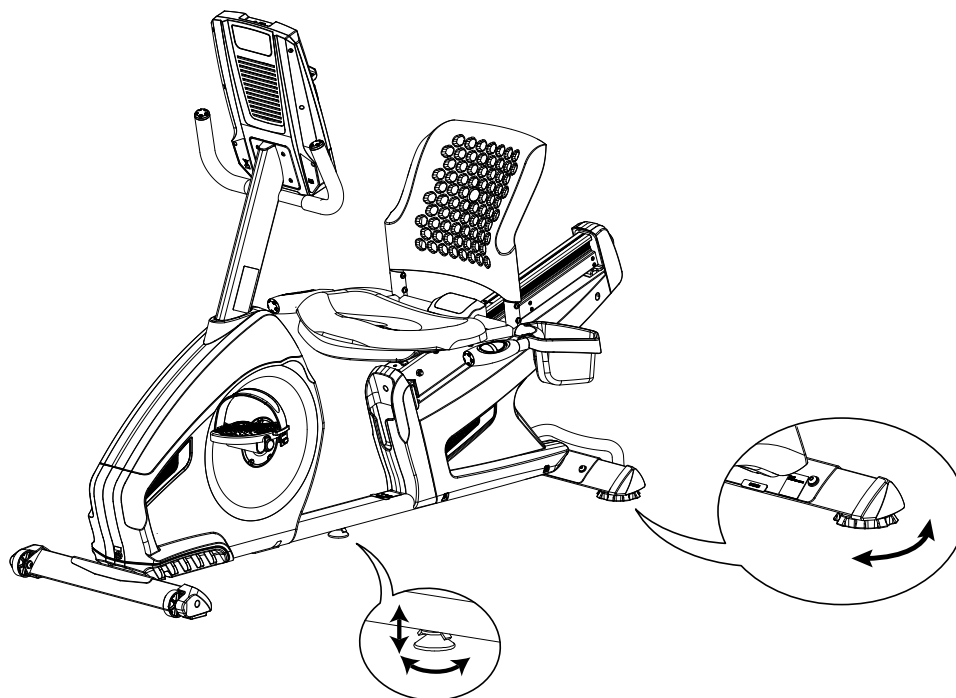
Não ajuste os niveladores a uma altura tal que se desapertem ou se soltem do equipamento. Podem ocorrer lesões ou danos ao equipamento.

Para ajustar o nivelador na calha do quadro:

1. Desaperte a porca de bloqueio superior.
2. Rode o nivelador para ajustar a altura.

Não ajuste os niveladores a uma altura tal que se desapertem ou se soltem do equipamento. Podem ocorrer lesões ou danos ao equipamento.

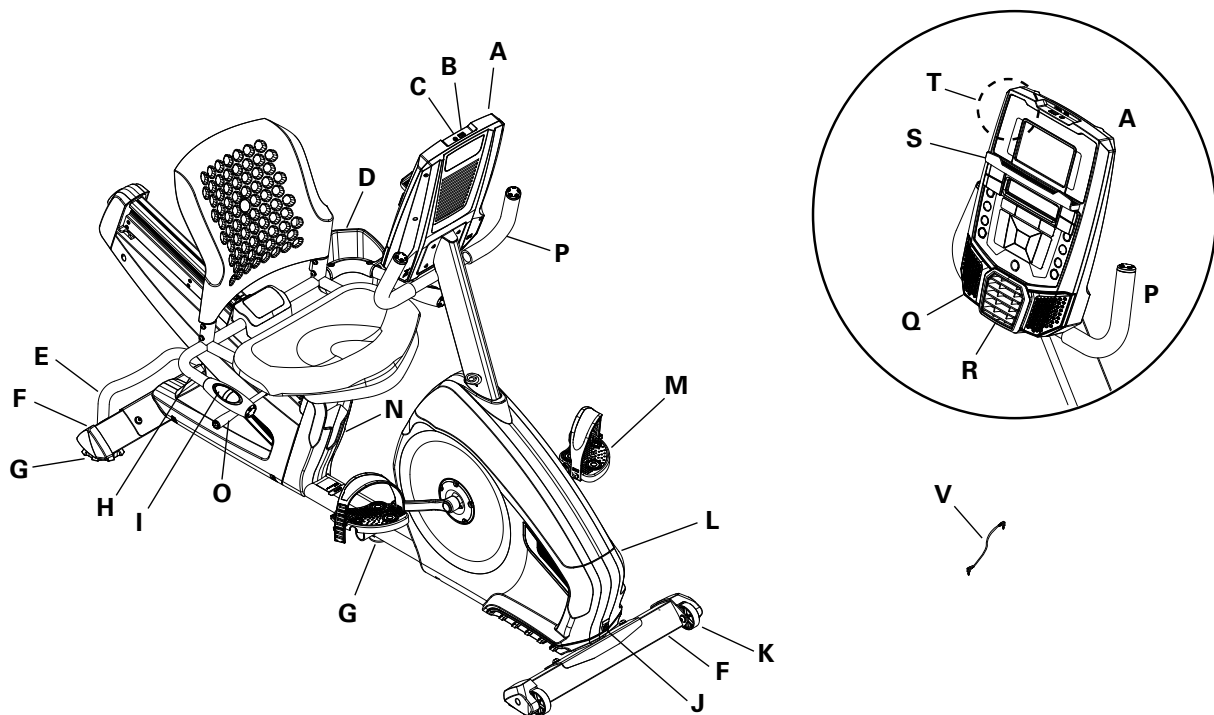
3. Aperte a porca de bloqueio superior para bloquear o nivelador.

Certifique-se de que o equipamento está nivelado e estável antes de iniciar o exercício.

Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:

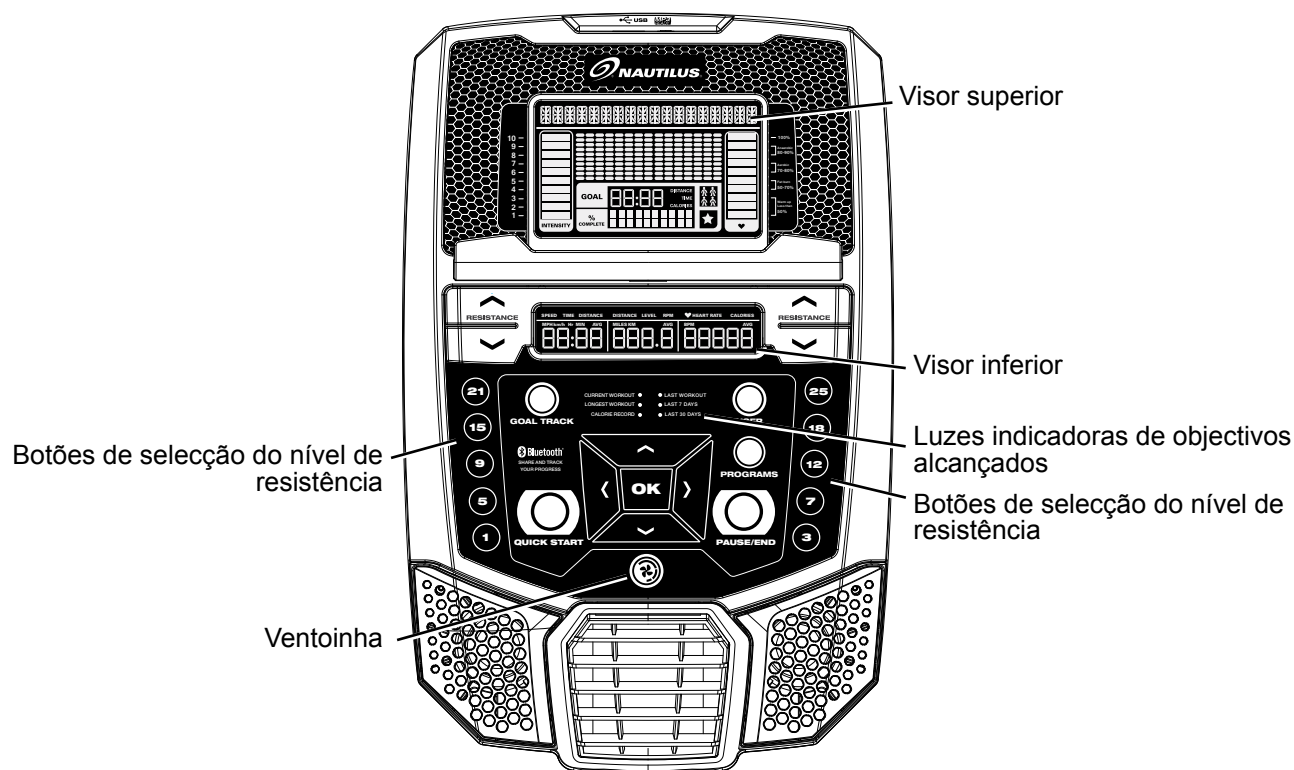
 Leia e compreenda na íntegra o Manual. Guarde o Manual para futura referência.

Leia e compreenda todas as advertências no equipamento. Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o distribuidor local para solicitar etiquetas de substituição.

- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças em movimento e outras funções do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não se destina à utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência.
- Antes de cada utilização, examine o equipamento quanto a peças soltas ou sinais de desgaste. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Inspeccione cuidadosamente o selim, os pedais e os braços. Contacte o distribuidor local relativamente a informações de reparação.
- Limite máximo de peso do utilizador: 136 kg. Não utilize o equipamento se exceder este peso.
- Este equipamento destina-se apenas à utilização doméstica.
- Não use vestuário solto ou jóias. Este equipamento inclui peças móveis. Não coloque dedos ou quaisquer objectos nas peças móveis do equipamento de exercício.
- Monte e utilize este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Estabilize os pedais antes de colocar os pés sobre os mesmos. Tenha cuidado ao subir e descer do equipamento.
- Desligue a alimentação antes de realizar operações de assistência no equipamento.
- Não utilize este equipamento no exterior ou em locais húmidos ou molhados. Mantenha os pedais limpos e secos.
- Mantenha um espaço livre de cerca de 0,6 m de cada lado do equipamento. Esta é a distância de segurança recomendada para o acesso e passagem à volta do equipamento, bem como para saídas de emergência do mesmo. Mantenha as pessoas afastadas deste espaço durante a utilização do equipamento.
- Não se exceda durante o exercício. Utilize o equipamento da forma descrita neste manual.
- Regule e encaixe correctamente todos os dispositivos de ajuste da posição. Certifique-se de que os dispositivos de ajuste não atingem o utilizador.
- A realização de exercícios neste equipamento requer coordenação e equilíbrio. Tenha em conta que podem ocorrer alterações do nível de velocidade e resistência durante o treino e esteja atento para evitar a perda de equilíbrio e possíveis lesões.
- O equipamento não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência ou conhecimentos, a menos que sejam supervisionadas ou tenham recebido instruções relativas à utilização do equipamento por uma pessoa responsável pela sua segurança.

A	Consola	L	Volante totalmente protegido
B	Entrada MP3	M	Pedal
C	Porta USB	N	Compartimento de armazenamento
D	Suporte para garrafa de água	O	Manípulo de ajuste do selim
E	Pega de transporte	P	Barra de guiador, vertical
F	Estabilizador	Q	Altifalantes
G	Nivelador	R	Ventoinha
H	Barra de guiador, lateral	S	Suporte
I	Sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR)	T	Receptor de frequência cardíaca por telemetria (HR)
J	Conector de potência	U	Conectividade Bluetooth® (não mostrada)
K	Rodas de transporte	V	Cabo MP3

ADVERTÊNCIA! Os sistemas de monitorização da frequência cardíaca poderão ser imprecisos. A prática excessiva de exercícios físicos pode resultar em lesões ou morte. Pare imediatamente os exercícios se sentir tonturas.

Características da consola

A consola fornece informação importante sobre o treino e permite-lhe controlar os níveis de resistência enquanto realiza o exercício. A consola tem o visor Nautilus Dual Track™ com botões de controlo tácteis para seleccionar os programas de exercício.

Funções do teclado

Botão de aumento da resistência (▲) - Aumenta o nível de resistência do exercício

Botão de redução da resistência (▼) - Reduz o nível de resistência do exercício

Botão QUICK START (arranque rápido) - Inicia um treino de arranque rápido

Botão USER (utilizador) - Selecciona um perfil do utilizador

Botão PROGRAMS (programas) - Selecciona uma categoria e um programa de treino

Botão PAUSE / END (pausa/fim) - Coloca um treino activo em pausa, finaliza um treino em pausa ou volta ao ecrã anterior

Botão GOAL TRACK (controlo de objectivos) - Apresenta os totais do treino e os objectivos alcançados para o perfil do utilizador seleccionado

Botão de aumento (▲) - Aumenta um valor (idade, tempo, distância ou calorias) ou percorre as opções

Botão para a esquerda (◄) - Apresenta diferentes valores durante o treino ou percorre as opções

Botão OK - Inicia um programa de treino, confirma a informação ou retoma um treino em pausa.

Botão para a direita (►) - Apresenta diferentes valores durante o treino ou percorre as opções

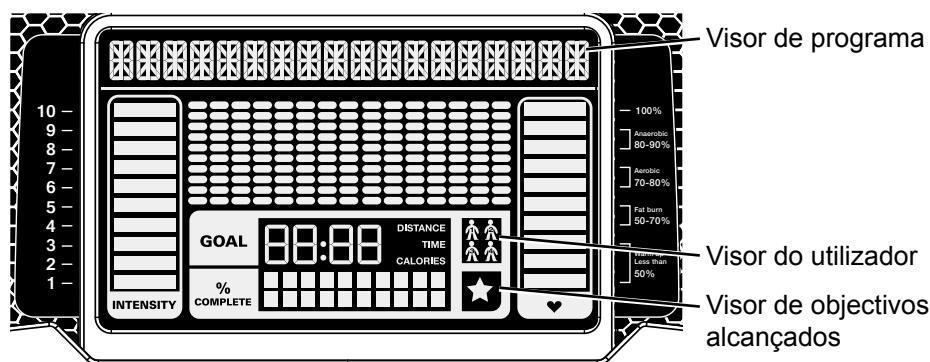
Botão de redução (▼) - Reduz um valor (idade, tempo, distância ou calorias) ou percorre as opções

Botão da ventoinha - Controla a ventoinha de 3 velocidades

Botões de selecção do nível de resistência - Altera os níveis de resistência rapidamente durante o treino

Luzes indicadoras de objectivos alcançados - quando é alcançado um nível de objectivos alcançados ou é revisto um resultado, a luz indicadora de objectivos alcançados é activada

Visor Nautilus Dual Track™

Dados do visor superior

Visor de programa
O visor de programa apresenta informações ao utilizador e a área do visor de grelha apresenta o perfil de percurso do programa. Cada coluna no perfil apresenta um intervalo (segmento de treino). Quanto mais alta for a coluna, mais elevado é o nível de resistência. A coluna intermitente apresenta o intervalo actual.

Visor de intensidade
O visor de intensidade apresenta o nível de treino no momento com base no nível de resistência actual.

Visor da zona de frequência cardíaca
A zona de frequência cardíaca indica em que zona se insere o valor da frequência cardíaca no momento para o utilizador actual. Estas zonas de frequência cardíaca podem ser utilizadas como guia de treino para uma determinada zona alvo (anaeróbico, aeróbico ou queima de gordura).

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. A frequência cardíaca apresentada é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

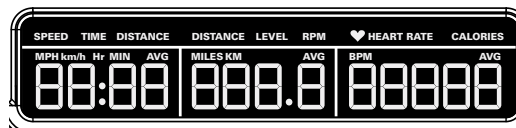
Nota: se a frequência cardíaca não for detectada, o visor fica em branco.

AVISO: para evitar interferências com o receptor de frequência cardíaca por telemetria, não coloque dispositivos electrónicos pessoais no lado esquerdo do suporte.

Visor de objectivos
O visor de objectivos apresenta o tipo de objectivo actualmente seleccionado (Distância, Tempo ou Calorias), o valor actual para alcançar o objectivo e a percentagem de conclusão relativamente ao objectivo.

Visor do utilizador
O visor do utilizador apresenta o perfil do utilizador actualmente seleccionado.

Visor de objectivos alcançados
O visor de objectivos alcançados activa-se quando é alcançado um objectivo de treino ou é superada uma meta de treino relativamente a treinos passados. O visor da consola felicita e informa o utilizador relativamente ao objectivo alcançado, a par de um som de comemoração.

Dados do visor inferior

O visor inferior apresenta os valores do treino que podem ser personalizados para cada utilizador. (Consulte a secção "Editar o perfil do utilizador" neste manual.)

Velocidade
O visor SPEED (velocidade) apresenta a velocidade do equipamento em milhas por hora (mph) ou em quilómetros por hora (km/h).

Tempo
O campo do visor TIME (tempo) apresenta a contagem total do tempo de treino, o tempo médio para o perfil do utilizador ou o tempo operacional total do equipamento.

Nota: se for realizado um treino de arranque rápido durante mais de 99 minutos e 59 segundos (99:59), as unidades de tempo passam para horas e minutos (1 hora, 40 minutos).

Distância
O visor DISTANCE (distância) apresenta a contagem da distância (milhas ou km) correspondente ao treino.

Nota: para alterar as unidades de medida entre o sistema imperial inglês ou métrico, consulte a secção "Modo de configuração da consola" neste manual.

Nível
O visor do nível apresenta o nível de resistência actual do treino.

RPM
O campo do visor RPM apresenta as rotações por minuto (RPM) do pedal.

Frequência cardíaca (Pulso)
O visor HEART RATE (frequência cardíaca) apresenta os batimentos por minuto (BPM) através do monitor de frequência cardíaca. Quando a consola recebe um sinal de frequência cardíaca, o ícone fica intermitente.

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. A frequência cardíaca apresentada é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

Calorias
O campo do visor CALORIES (calorias) apresenta uma estimativa das calorias queimadas durante o exercício.

Conectividade no seu equipamento

Este equipamento Nautilus® está equipado com conectividade Bluetooth® e pode sincronizar sem fios com o Fitness App em dispositivos suportados.

Nota: para obter uma lista completa dos dispositivos suportados, visite www.nautilusconnect.com.

Fitness App ("Nautilus® Trainer ")

A aplicação sincroniza com o equipamento para controlar o total de calorias queimadas, o tempo, a distância, entre outros. Regista e grava cada treino para rápida consulta. E ainda, sincroniza automaticamente os dados de treino com o MyFitnessPal® para que possa mais facilmente do que nunca alcançar os seus objectivos diários! Controle os seus resultados e partilhe-os com amigos e familiares.

1. Transfira a aplicação gratuita “ Nautilus® Trainer ” a partir da iTunes® App Store.

   Nota: para obter uma lista completa dos dispositivos suportados, visite www.nautilusconnect.com.

2. Siga as instruções da aplicação para sincronizar o seu dispositivo com o seu equipamento.

Poderá encontrar um guia com informações e perguntas comuns relativas à aplicação em www.nautilusconnect.com.

Exportar os resultados do treino para uma unidade USB

Este equipamento Nautilus® encontra-se equipado com uma porta USB, pelo que poderá exportar automaticamente os resultados do seu treino para uma unidade USB. Depois de exportar os resultados do equipamento, ligue a unidade USB a um computador e carregue o ficheiro para a sua conta Nautilus Connect™.

1. Insira a unidade USB na porta USB da consola.
2. Prima o botão GOAL TRACK (controlo de objectivos). A consola apresenta os valores de LAST WORKOUT (último treino) e activa a luz indicadora de objectivos alcançados correspondente.
3. Prima o botão de redução (▼) para se deslocar para a indicação “CLEAR WORKOUT DATA -OK?” (limpar dados de treino - Ok?).
4. Prima o botão de redução (▼) para se deslocar para a indicação “SAVE TO USB - OK?” (guardar no dispositivo USB - OK?). Ao premir OK, é apresentada a indicação "ARE YOU SURE? - NO" (tem a certeza? - não). Prima o botão de aumento (▲) para alterar para sim e prima OK. A consola apresenta a indicação "INSERT USB" (inserir dispositivo USB). Insira uma unidade flash USB na porta USB. A consola grava as estatísticas na unidade flash USB.

   A consola apresenta a indicação "SAVING" (a guardar) e depois "REMOVE USB" (remover USB) quando for seguro remover a unidade flash USB.

   Nota: prima o botão PAUSE/END (pausa/fim) para forçar a saída da indicação "SAVING" (a guardar).

5. Prima GOAL TRACK (controlo de objectivos) para voltar ao ecrã de activação.

Controlar os seus resultados em www.nautilusconnect.com

Tire partido do Nautilus Connect™ para acompanhar o seu progresso ao longo do tempo e partilhe os seus dados com o MyFitnessPal®. Reveja os seus treinos e resultados longe do equipamento e quando for conveniente para si. O Nautilus Connect™ permite-lhe seleccionar um valor de treino e marcá-lo para uma análise comparativa semanal, mensal ou anual.

Caso seja utilizado um dispositivo Bluetooth® para importar resultados de treino para o Nautilus Connect™:

1. Inicie sessão no Nautilus Connect™ para sincronizar instantaneamente os dados de treino com o mesmo. Assim que tiver criado a sua conta, os dados de treino serão carregados imediatamente após um treino para o Nautilus Connect™ através do seu dispositivo Bluetooth®.
2. Para sincronizar os dados de treino com o MyFitnessPal®, seleccione a opção Menu no canto superior esquerdo da página Web e seleccione a opção “Sync to MyFitnessPal® ”.

   Nota: O Nautilus Connect™ irá sincronizar automaticamente os seus treinos com o MyFitnessPal® após a sincronização inicial.

Caso seja utilizada uma unidade USB para importar resultados de treino para o Nautilus Connect™:

1. Insira a unidade USB com os dados de treino num dispositivo ligado à internet.
2. Inicie sessão no Nautilus Connect™.
3. Clique no botão Upload (carregar) no website.

4. Na janela Upload File (carregar ficheiro), localize a sua unidade USB. Seleccione o ficheiro com os dados de treino e clique no botão para carregamento. Os dados de treino serão carregados para a sua conta.
5. Para sincronizar os dados de treino com o MyFitnessPal®, seleccione a opção Menu no canto superior esquerdo da página Web e seleccione a opção “Sync to MyFitnessPal® ”.

   Nota: O Nautilus Connect™ irá sincronizar automaticamente os seus treinos com o MyFitnessPal® após a sincronização inicial.

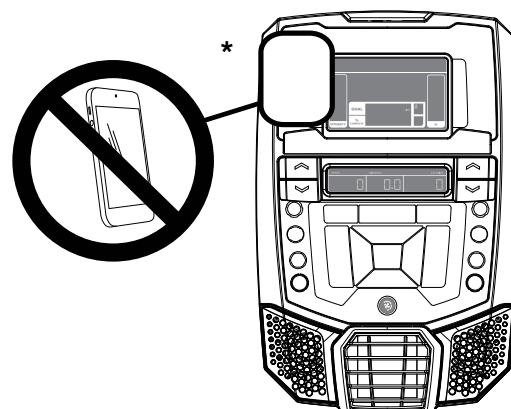
Poderá encontrar um guia do utilizador para o Nautilus Connect™ em www.nautilusconnect.com.

Monitor de frequência cardíaca remoto

Monitorizar o ritmo cardíaco é um dos melhores procedimentos a adoptar para controlar a intensidade do exercício. Os sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR) são instalados para enviar os sinais da frequência cardíaca para a consola. A consola também consegue ler sinais telemétricos de frequência cardíaca a partir do transmissor da cinta de peito para medição da frequência cardíaca que funciona na gama de 4,5 kHz a 5,5 kHz.

Nota: a cinta de peito para medição da frequência cardíaca tem de ser uma cinta de medição da frequência cardíaca descodificada Polar Electro ou um modelo compatível descodificado POLAR®. (As cintas para medição da frequência cardíaca codificadas POLAR®, tais como as cintas de peito POLAR® OwnCode® não funcionam com este equipamento.)

Caso possua um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado, consulte o seu médico antes de utilizar uma cinta de peito sem fios ou outro monitor telemétrico de frequência cardíaca.

AVISO: para evitar interferências com o receptor de frequência cardíaca por telemetria, não coloque dispositivos electrónicos pessoais no lado esquerdo do suporte. *

Sensores de frequência cardíaca por contacto

Os sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR) enviam os sinais da frequência cardíaca para a consola. Os sensores CHR são os elementos em aço inoxidável presentes nas barras do guiador. Para utilizá-los, coloque as mãos confortavelmente em torno dos sensores. Certifique-se de que as mãos tocam nos sensores superiores e inferiores. Segure firmemente, mas não aplique uma força excessiva ou insuficiente. Ambas as mãos devem estar em contacto com os sensores para a consola detectar a frequência cardíaca. Quando a consola detectar quatro sinais de frequência cardíaca estáveis, é apresentada a frequência cardíaca inicial.

Quando a consola adquirir a frequência cardíaca inicial, mantenha as mãos imóveis durante 10 a 15 segundos. A consola irá validar a frequência cardíaca. Há muitos factores que influenciam a capacidade de os sensores detectarem o sinal de frequência cardíaca:

- O movimento dos músculos do tronco (incluindo os braços) produz um sinal eléctrico (perturbação do músculo) que pode interferir com a detecção da frequência cardíaca. O ligeiro movimento das mãos em contacto com os sensores também pode causar interferência.
- Calos e creme de mãos podem agir como camada de isolamento, reduzindo a intensidade do sinal.
- Alguns sinais de electrocardiograma (EKG) gerados pelas pessoas não são suficientemente fortes para serem detecta-dos pelos sensores.
- A proximidade de outro equipamento electrónico pode gerar interferência.

Se o sinal da frequência cardíaca parecer irregular após a validação, limpe as mãos e os sensores e tente novamente.

Cálculos de frequência cardíaca

A frequência cardíaca máxima costuma diminuir de 220 batimentos por minuto (BPM) na infância para aproximadamente 160 BPM aos 60 anos. Geralmente, esta diminuição da frequência cardíaca é linear, diminuindo aproximadamente um BPM por ano. Não há indicação de que o exercício influencie a diminuição da frequência cardíaca máxima. Indivíduos com a mesma idade podem ter diferentes frequências cardíacas máximas. Este valor determina-se com maior precisão através de uma prova de esforço do que utilizando uma fórmula relacionada com a idade.

A sua frequência cardíaca em repouso é influenciada por exercícios de resistência. Um adulto normal tem uma frequência cardíaca em repouso de aproximadamente 72 BPM, ao passo que atletas com um elevado rendimento podem ter frequências cardíacas iguais ou inferiores a 40 BPM.

A tabela de frequência cardíaca apresenta estimativas de valores correspondentes à zona de frequência cardíaca (HRZ) mais eficaz para queimar gordura e melhorar o sistema cardiovascular. As condições físicas variam, por isso, a sua HRZ individual pode ser vários batimentos superior ou inferior ao indicado.

O procedimento mais eficiente para queimar gordura durante o exercício consiste em começar a um ritmo lento e aumentar gradualmente a intensidade até que a frequência cardíaca esteja entre 60 e 85% da frequência cardíaca máxima. Continue a esse ritmo, mantendo a frequência cardíaca na zona alvo durante mais de 20 minutos. Quanto mais tempo se mantiver na frequência cardíaca alvo, mais gordura queimará.

O gráfico constitui uma breve orientação, descrevendo as frequências cardíacas alvo geralmente sugeridas com base na idade. Tal como já foi indicado, a frequência cardíaca alvo ideal pode ser superior ou inferior. Consulte o médico relativamente à sua zona de frequência cardíaca alvo individual.

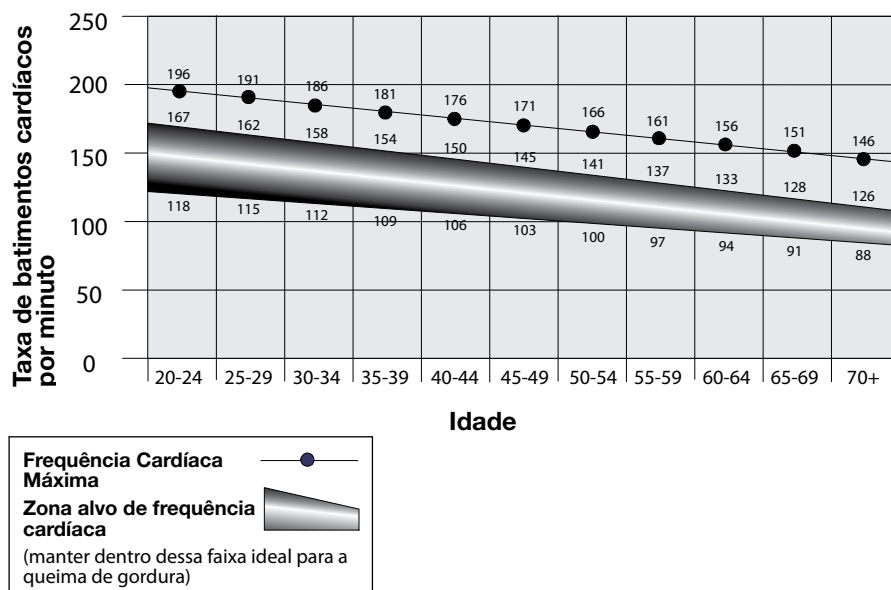
Nota: relativamente a todos os exercícios e programas de treino, tenha sempre bom senso quando decidir aumentar a intensidade ou o tempo de exercício.

Queima de gordura freqüência cardíaca alvo

Idade

Frequência Cardíaca Máxima

Zona alvo de frequência cardíaca

(manter dentro dessa faixa ideal para a queima de gordura)

O que usar
Use calçado desportivo com sola de borracha. Para fazer exercício, tem de usar vestuário adequado que lhe permita movimentar-se livremente.

Com que frequência deve fazer exercício

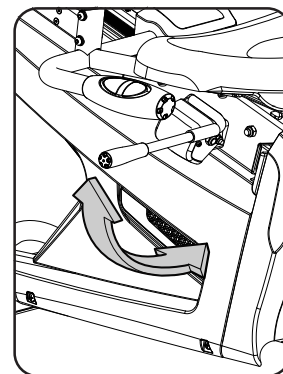
Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

- 3 vezes por semana durante 30 minutos por dia.
- Programe os treinos antecipadamente e tente respeitar o que programou.

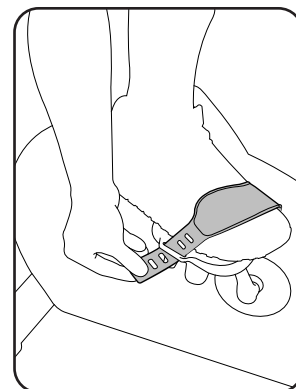
Ajuste do selim
O posicionamento correcto do selim promove a eficiência e o conforto do exercício, reduzindo o risco de lesões.

1. Com um pedal para a frente, coloque a planta do pé no centro do pedal. O joelho deve dobrar ligeiramente.
2. Se a perna estiver demasiado esticada ou se o pé não tocar no pedal, desloque o selim para a frente. Se a perna estiver demasiado dobrada, desloque o selim para trás.

Saia do equipamento para ajustar o selim.

3. Empurre o manípulo de ajuste do selim para baixo e ajuste o selim para a altura pretendida.
4. Puxe o manípulo de ajuste do selim para cima para engatar o mecanismo de bloqueio. Certifique-se de que o manípulo está totalmente encaixado.

Ajuste da posição do pé/da tira do pedal
Os pedais com tiras permitem o posicionamento seguro dos pés no equipamento.

1. Rode os pedais até alcançar um deles.
2. Posicione cada um dos pés nos pedais.
3. Aperte a tira sobre o pé.
4. Repita o procedimento para o outro pé.

Certifique-se de que os dedos dos pés e os joelhos apontam directamente para a frente para assegurar a eficiência máxima do pedal. As tiras dos pedais podem ser deixadas na mesma posição para os treinos seguintes.

Modo de activação/ralenti
A consola irá iniciar o modo activação/ralenti se for ligada a uma fonte de alimentação, se for premido algum botão ou se receber um sinal do sensor de RPM na sequência de pedalar no equipamento.

Paragem automática (Modo de inactividade)
Se a consola não receber qualquer instrução no espaço de cerca de 5 minutos, desactiva-se automaticamente. O visor LCD está desligado no Modo de inactividade.

Nota: a consola não tem interruptor para ligar/desligar.

Configuração inicial

Na primeira activação, a consola deve ser configurada com a data, o tempo e as unidades de medida preferenciais.

1. Data: Prima os botões de aumento/redução para ajustar o valor actualmente activo (intermitente). Prima os botões para a esquerda/direita para alterar o segmento correspondente ao valor actualmente activo (mês/dia/ano).
2. Prima OK para definir.
3. Tempo: Prima os botões de aumento/redução para ajustar o valor actualmente activo (intermitente). Prima os botões para a esquerda/direita para alterar o segmento correspondente ao valor actualmente activo (hora/minuto/AM ou PM).
4. Prima OK para definir.
5. Unidades de medida: Prima os botões de aumento/redução para optar por "MILHAS" (sistema imperial inglês) ou "KM" (sistema métrico).
6. Prima OK para definir. A consola volta ao ecrã do modo de activação/ralenti.

   Nota: para ajustar estas selecções, consulte a secção "Modo de configuração da consola".

Programa de arranque rápido (Manual)

O programa de arranque rápido (Manual) permite iniciar um treino sem introduzir informações.

Durante um treino manual, cada coluna representa um período de 2 minutos. A coluna activa avança no ecrã a cada 2 minutos. Se o treino durar mais de 30 minutos, a coluna activa fixa-se na última coluna à direita e empurra as colunas anteriores para fora do visor.

1. Sente-se no equipamento.
2. Prima o botão User (utilizador) para seleccionar o perfil do utilizador correcto. Se não tiver um perfil de utilizador configurado, pode seleccionar um perfil de utilizador sem dados personalizados (apenas valores predefinidos).
3. Prima o botão QUICK START (arranque rápido) para iniciar o programa manual.
4. Para alterar o nível de resistência, prima os botões de aumento/redução. O intervalo actual e os intervalos futuros são definidos para o novo nível. O nível de resistência manual predefinido é 4. O tempo conta a partir de 00:00.

   Nota: se for realizado um treino manual durante mais de 99 minutos e 59 segundos (99:59), as unidades de tempo passam para horas e minutos (1 hora, 40 minutos).
5. Quando terminar o treino, pare de pedalar e prima PAUSE/END (pausa/fim) para colocar o treino em pausa. Prima PAUSE/END (pausa/fim) novamente para terminar o treino.

   Nota: os resultados do treino são gravados no perfil do utilizador actual.

Perfis do utilizador

A consola permite gravar e utilizar 4 perfis do utilizador. Os perfis do utilizador gravam automaticamente os resultados de cada treino e permitem a revisão dos dados de treino.

O perfil do utilizador grava os seguintes dados:

- Nome—até 10 caracteres
- Idade
- Peso
- Altura
- Género
- Valores do treino preferencial

Seleccionar um perfil do utilizador

Cada treino é guardado num perfil do utilizador. Certifique-se de que selecciona o perfil do utilizador correcto antes de iniciar o treino. O último utilizador que concluiu um treino será o utilizador predefinido.

Os perfis do utilizador recebem valores predefinidos até que sejam personalizados através de edição. Certifique-se de que edita o perfil do utilizador para obter informações mais precisas relativamente às calorias e à frequência cardíaca.

No ecrã do modo de activação, prima o botão User (utilizador) para seleccionar um dos perfis de utilizador. A consola apresentará o nome do perfil do utilizador e o ícone do perfil do utilizador.

Editar o perfil do utilizador

1. No ecrã do modo de activação, prima o botão User (utilizador) para seleccionar um dos perfis de utilizador.
2. Prima o botão OK para o seleccionar.
3. O visor da consola apresenta a indicação EDIT (editar) e o nome do perfil do utilizador actual. Prima OK para iniciar a opção para editar o perfil do utilizador.

   Para sair da opção para editar o perfil do utilizador, prima o botão PAUSE/END (pausa/fim) e a consola voltará ao ecrã do modo de activação.
4. O visor da consola apresenta a indicação NAME (nome) e o nome do perfil do utilizador actual.

   Nota: o nome do utilizador estará em branco se se tratar da primeira edição. O nome do perfil do utilizador está limitado a 10 caracteres.

   O segmento actualmente activo ficará intermitente. Utilize os botões de aumento/redução para se deslocar pelo alfabeto e espaço em branco (entre A e Z). Para definir cada segmento, utilize os botões para a esquerda (◀) ou para a direita (▶) para alternar entre segmentos.

   Prima o botão OK para aceitar o nome do utilizador apresentado.
5. Para editar os outros dados do utilizador (EDIT AGE (editar idade), EDIT WEIGHT (editar peso), EDIT HEIGHT (editar altura), EDIT GENDER (editar género)), utilize os botões de aumento/redução para ajustar e prima OK para definir cada entrada.
6. O visor da consola apresenta a indicação SCAN (apresentar). Esta opção controla o modo como os valores do treino são apresentados no visor inferior durante um treino. A definição "OFF" (desactivado) permite que o utilizador prima os botões para a DIREITA ou ESQUERDA para ver os outros canais de valores do treino quando pretendido. A definição "ON" (activado) permite que a consola apresente automaticamente os canais de valores do treino a cada 6 segundos.

   O valor predefinido é "OFF" (desactivado).

   Prima o botão OK para definir o modo como os valores do treino são apresentados.
7. O visor da consola apresenta a indicação WIRELESS HR. Se estiver a utilizar os altifalantes da consola nas definições mais altas e/ou a utilizar um dispositivo electrónico pessoal de dimensões maiores, a consola poderá apresentar interferência no ritmo cardíaco. Esta opção permite desactivar o receptor de frequência cardíaca por telemetria que bloqueia a interferência.

   O visor superior apresenta a definição do valor actual: "ON" (activado) ou "OFF" (desactivado). Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para alterar o valor.

   O valor predefinido é "ON" (activado).

   Prima o botão OK para activar o receptor de frequência cardíaca por telemetria.
8. O visor da consola apresenta a indicação EDIT LOWER DISPLAY (editar visor inferior). Esta opção permite-lhe personalizar os valores do treino apresentados durante um treino.

   O visor inferior apresenta todos os valores do treino, com o valor do treino activo intermitente. O visor superior apresenta a definição do valor activo: "ON" (activado) ou "OFF" (desactivado). Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ocultar o valor do treino activo e prima os botões para a esquerda (◀) ou para a direita (▶) para alternar o valor do treino activo.

   Nota: para apresentar um valor do treino oculto, repita o procedimento e altere o valor do visor superior para "ON" (activado) relativamente a esse valor.

   Quando concluir a personalização do visor inferior, prima o botão OK para o definir.

9. A consola passa para o ecrã do modo de activação com o utilizador seleccionado.

Repor um perfil do utilizador

1. No ecrã do modo de activação, prima o botão User (utilizador) para seleccionar um dos perfis de utilizador.
2. Prima o botão OK para o seleccionar.
3. O visor da consola apresenta o nome do perfil do utilizador actual e a indicação EDIT (editar). Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para alterar a indicação.

   Nota: para sair da opção para editar o perfil do utilizador, prima o botão PAUSE/END (pausa/fim) e a consola voltará ao ecrã do modo de activação.
4. O visor da consola apresenta a indicação RESET (repor) e o nome do perfil do utilizador actual. Prima OK para iniciar a opção para repor o perfil do utilizador.
5. A consola confirmará o pedido para repor o perfil do utilizador (a selecção predefinida é "NO" (não)). Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar a selecção.
6. Prima OK para efectuar a selecção.
7. A consola apresenta o ecrã do modo de activação.

Alterar os níveis de resistência

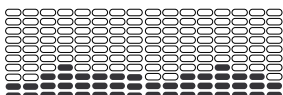
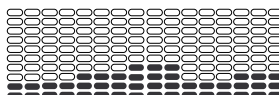
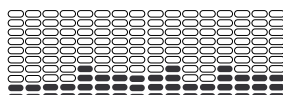
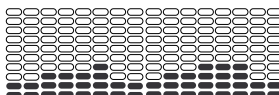
Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) do nível de resistência para alterar o nível de resistência a qualquer altura durante um programa de treino. Para alterar rapidamente o nível de resistência, prima o botão de selecção do nível de resistência pretendido. A consola ajusta-se ao nível de resistência seleccionado através do botão.

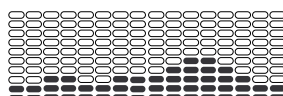
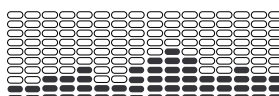
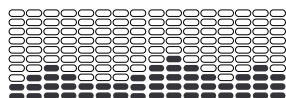
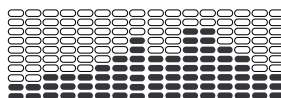
Programas de perfil

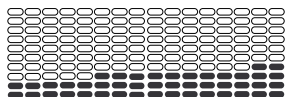
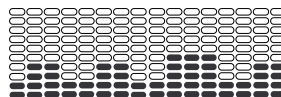
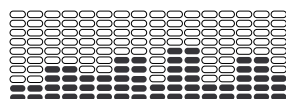
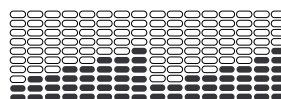
Estes programas automatizam diferentes níveis de resistência e treino. Os programas de perfil são organizados em categorias (Fun Rides (percursos divertidos), Mountains (montanhas) e Challenges (desafios)).

> **Nota:** quando um utilizador visualiza todas as categorias, as mesmas são expandidas para apresentar os programas em cada uma das categorias.

FUN RIDES (percursos divertidos)

Rolling Hills (subidas)

Ride in the Park (passeio no parque)

Easy Tour (percurso simples)

Stream Crossing (passeio na floresta)

MOUNTAINS (montanhas)

Pike’s Peak (picos)

Mount Hood (montes)

Pyramids (pirâmides)

Summit Pass (passagem pelo cume)

CHALLENGES (desafios)

Uphill Finish (subidas)

Cross-Training (treino cruzado)

Interval (treino intervalado)

Stairs (escadas)

Programa de perfil e objectivos de treino

A consola permite seleccionar o programa de perfil e o tipo de objectivo de treino (Distância, Tempo ou Calorias) e definir o valor do objectivo.

1. Sente-se no equipamento.
2. Prima o botão User (utilizador) para seleccionar o perfil do utilizador correcto.
3. Prima o botão de programas.
4. Prima os botões para a esquerda (◄) ou para a direita (►) para seleccionar uma categoria de treino.
5. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar um treino de perfil e prima OK.
6. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar um tipo de objectivo (Distância, Tempo ou Calorias) e prima OK.
7. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar o valor do treino.
8. Prima OK para iniciar o treino orientado para objectivo. O valor do objectivo é reduzido à medida que a percentagem de conclusão aumenta.

Nota: durante o objectivo de calorias, cada coluna corresponde a um período de 2 minutos. A coluna activa avança no ecrã a cada 2 minutos. Se o treino durar mais de 30 minutos, a coluna activa fixa-se na última coluna à direita e empurra as colunas anteriores para fora do visor.

Programa de teste de fitness

O teste de fitness mede as melhorias verificadas no seu nível de forma física. O teste compara a potência de saída (em watts) com a sua frequência cardíaca. À medida que o seu nível de forma física melhora, a potência de saída aumenta a uma determinada frequência cardíaca.

Nota: a consola tem de ser capaz de ler a informação da frequência cardíaca através dos sensores de frequência cardíaca (CHR) ou do monitor de frequência cardíaca (HRM) para funcionar correctamente.

Pode iniciar o teste de fitness a partir da categoria FEEDBACK. O programa de teste de fitness solicita que seleccione primeiro o nível de forma física—principiante ("BEG") ou avançado ("ADV"). A consola utilizará os valores de idade e peso para o perfil do utilizador seleccionado para calcular a classificação de fitness.

Inicie o treino e segure nos sensores de frequência cardíaca. Quando o teste se iniciar, a intensidade do treino aumenta lentamente. Isto significa que treinará mais intensamente e, consequentemente, a frequência cardíaca aumentará. A

intensidade continua a aumentar automaticamente até que a frequência cardíaca alcance a "Zona de teste". Esta zona é individualmente controlada para estar perto dos 75 porcento da frequência cardíaca máxima do seu perfil do utilizador. Quando alcança a zona de teste, o equipamento mantém a intensidade estável durante 3 minutos. Isso permite-lhe alcançar estabilidade (a frequência cardíaca estabiliza-se). Passados 3 minutos, a consola mede a frequência cardíaca e a potência de saída. Estes números, em conjunto com a informação sobre a sua idade e o seu peso, são considerados para produzir uma "Classificação de fitness".

Nota: as classificações do teste de fitness apenas devem ser comparadas com as classificações anteriores e não com outros perfis do utilizador.

Compare as suas classificações de fitness para verificar as melhorias registadas.

Programa de teste de recuperação

O teste de recuperação mostra a velocidade a que o coração recupera de um estado de exercício para um estado de repouso. A melhoria da recuperação é um indicador do aumento do nível de fitness.

Nota: a consola tem de ser capaz de ler a informação da frequência cardíaca através dos sensores de frequência cardíaca (CHR) ou do monitor de frequência cardíaca (HRM) para funcionar correctamente.

Quando se encontrar numa frequência cardíaca elevada, seleccione o programa de teste de recuperação. A consola apresenta a indicação "STOP EXERCISING" (parar o exercício) e inicia-se a contagem decrescente do objectivo. Pare o exercício, mas continue a segurar nos sensores de frequência cardíaca por contacto. Passados 5 segundos, o visor apresenta a indicação "RELAX" (relaxar) e continua a contagem decrescente até 00:00. Durante um minuto a consola apresenta também a frequência cardíaca. Tem de segurar nos sensores de frequência cardíaca durante o teste se não estiver a utilizar um monitor de frequência cardíaca remoto.

O visor continua a apresentar a indicação "RELAX" (relaxar) e a frequência cardíaca até que o objectivo alcance 00:00. A consola calcula depois a classificação da recuperação.

Classificação da recuperação = Frequência cardíaca a 1:00 (início do teste) menos a frequência cardíaca a 00:00 (fim do teste).

Quanto mais alta for a classificação da recuperação, mais rapidamente a frequência cardíaca volta a um estado de maior repouso, indicando a melhoria da forma física. Se registar estes valores ao longo do tempo, poderá ver a tendência para a melhoria da forma física.

Quando seleccionar o programa de teste de recuperação e não existir sinal ou indicação da frequência cardíaca, a consola apresenta a indicação "NEED HEART RATE" (frequência cardíaca necessária). Esta mensagem é apresentada durante 5 segundos. Se não for detectado qualquer sinal, o programa termina.

Sugestão útil: para uma classificação mais relevante, tente obter uma frequência cardíaca durante 3 minutos antes de iniciar o programa de recuperação. Isso será mais fácil de alcançar e obter o melhor resultado, no programa manual para que possa controlar os níveis de resistência.

Programas de treino de controlo da frequência cardíaca (HRC)

Os programas de controlo da frequência cardíaca (HRC) permitem-lhe definir um objectivo de frequência cardíaca para o treino. O programa monitoriza a frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) através dos sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR) no equipamento ou através de uma cinta de peito do monitor de frequência cardíaca (HRM) e ajusta o treino para manter a frequência cardíaca na zona seleccionada.

Nota: a consola tem de ser capaz de ler a informação da frequência cardíaca através dos sensores CHR ou do HRM para que o programa HRC funcione correctamente.

Os programas de frequência cardíaca alvo utilizam a idade e outras informações do utilizador para definir os valores da zona de frequência cardíaca relativos ao treino. O visor da consola apresenta depois indicações para que possa definir o seu treino:

1. Seleccione o nível de treino de controlo da frequência cardíaca: Principiante ("BEG") ou avançado ("ADV") e prima OK.

2. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar a percentagem de frequência cardíaca máxima: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

3. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar o tipo de objectivo e prima OK.
4. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir o valor do objectivo de treino.

   Nota: conceda tempo para que a sua frequência cardíaca alcance a zona de frequência cardíaca pretendida ao definir o objectivo.
5. Prima OK para iniciar o treino.

Um utilizador pode definir uma zona de frequência cardíaca em vez de um valor seleccionando o programa de controlo da frequência cardíaca - utilizador. A consola ajusta o treino para manter o utilizador na zona de frequência cardíaca pretendida.

1. Seleccione HEART RATE CONTROL - USER (controlo da frequência cardíaca - utilizador), e prima OK.
2. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir a zona de frequência cardíaca do treino e prima OK. A consola apresenta a zona de frequência cardíaca (percentagem) no lado esquerdo e o intervalo de frequência cardíaca para o utilizador no lado direito do visor.

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

3. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar o tipo de objectivo e prima OK.
4. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir o valor do treino.
5. Prima OK para iniciar o treino.

Alterar um programa de treino durante um treino

A consola permite iniciar diferentes programas de treino a partir de um treino activo.

1. A partir de um treino activo, prima PROGRAMS (programas).
2. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar o programa de treino pretendido e prima OK.
3. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar o tipo de objectivo e prima OK.
4. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir o valor do treino.
5. Prima OK para parar o treino activo e iniciar o novo treino.

Os valores do treino anterior são guardados no perfil do utilizador.

Pausa ou paragem

A consola entra no modo de pausa se o utilizador deixar de pedalar e premir PAUSE/END (pausa/fim) durante um treino ou não existir sinal de RPM durante 5 segundos (o utilizador não está a pedalar). A consola apresenta uma série de mensagens que se alteram a cada 4 segundos:

- WORKOUT PAUSED (treino em pausa)
- PEDAL TO CONTINUE (pedalar para continuar) (se for uma bicicleta)/STRIDE TO CONTINUE (andar para continuar) (se for uma elíptica)
- PUSH END TO STOP (premir fim para parar)

Durante uma pausa no treino, pode utilizar os botões de aumento/redução para se deslocar pelos resultados manualmente.

1. Deixe de pedalar e prima o botão PAUSE/END (pausa/fim) para colocar o treino em pausa.
2. Para continuar o treino, prima OK ou comece a pedalar.

   Para parar o treino, prima o botão PAUSE/END (pausa/fim). A consola entra no modo de resultados/regresso à calma.

Modo de resultados/regresso à calma

Após um treino, o visor GOAL (objectivo) apresenta 03:00 e inicia a contagem decrescente. Durante o período de regresso à calma, a consola apresenta os resultados do treino. Todos os treinos, excepto os de arranque rápido, têm um período de regresso à calma de 3 minutos.

O visor LCD apresenta os valores do treino actual em três canais:

a.) TIME (tempo; total), DISTANCE (distância; total) e CALORIES (calorias; total)

b.) SPEED (velocidade; média), RPM (média) e HEART RATE (frequência cardíaca; média)

c.) TIME (tempo; média), LEVEL (nível; média) e CALORIES (calorias; média).

Prima os botões para a esquerda (◀) ou direita (▶) para se deslocar pelos resultados manualmente.

Durante o período de regresso à calma, o nível de resistência ajusta-se para um terço do nível médio do treino. O nível de resistência de regresso à calma pode ser ajustado através dos botões de aumento e redução, mas a consola não apresentará o valor.

Pode premir PAUSE/END (pausa/fim) para terminar o período de resultados/regresso à calma e voltar ao modo de activação. Se não existir um sinal de RPM ou de frequência cardíaca, a consola entra automaticamente no modo de inactividade.

Estatísticas GOAL TRACK (controlo de objectivos) (e objectivos alcançados)

As estatísticas de todos os treinos são gravadas num perfil do utilizador.

A consola Nautilus Dual Track™ apresenta as estatísticas do treino de controlo de objectivos no visor inferior em três canais:

a.) TIME (tempo; total), DISTANCE (distância; total) e CALORIES (calorias; total)

b.) SPEED (velocidade; média), RPM (média) e HEART RATE (frequência cardíaca; média)

c.) TIME (tempo; média), DISTÂNCIA (distância; média) ou LEVEL (nível; média) ***** e CALORIES (calorias, média)

***** Se as estatísticas de controlo de objectivos corresponderem a um só treino, é apresentada a opção LEVEL (nível; média). Se as estatísticas de controlo de objectivos corresponder a uma combinação de vários treinos, a opção DISTANCE (distância; média) é apresentada em vez de LEVEL (nível; média).

Para visualizar as estatísticas GOAL TRACK (controlo de objectivos) de um perfil do utilizador:

1. No ecrã do modo de activação, prima o botão User (utilizador) para seleccionar o perfil do utilizador correcto.
2. Prima o botão GOAL TRACK (controlo de objectivos). A consola apresenta os valores de LAST WORKOUT (último treino) e activa a luz indicadora de objectivos alcançados correspondente.

   Nota: as estatísticas de controlo de objectivos podem ser visualizadas durante o treino. Ao premir GOAL TRACK (controlo de objectivos), os valores de LAST WORKOUT (último treino) são apresentados. Os valores do treino actual serão ocultados, excepto o visor GOAL (objectivo). Prima novamente GOAL TRACK (controlo de objectivos) para voltar ao ecrã de activação.
3. Prima o botão de aumento (▲) para se deslocar para a estatística GOAL TRACK (controlo de objectivos) seguinte, "LAST 7 DAYS" (últimos 7 dias). A consola apresenta as calorias queimadas no visor (50 calorias por segmento) para os sete dias anteriores, a par dos valores totais do treino. Utilize os botões para a esquerda (◀) ou direita (▶) para se deslocar em todos os canais de estatísticas de treino.

4. Prima o botão de aumento (▲) se deslocar para a opção "LAST 30 DAYS" (últimos 30 dias). A consola apresenta os valores totais para os trinta dias anteriores. Utilize os botões para a esquerda (◄) ou direita (►) para se deslocar em todos os canais de estatísticas de treino.
5. Prima o botão de aumento (▲) se deslocar para a opção "LONGEST WORKOUT" (treino mais longo). A consola apresenta os valores do treino com o tempo mais prolongado. Utilize os botões para a esquerda (◄) ou direita (►) para se deslocar em todos os canais de estatísticas de treino.
6. Prima o botão de aumento (▲) se deslocar para a opção "CALORIE RECORD" (registo de calorias). A consola apresenta os valores do treino com mais calorias consumidas. Utilize os botões para a esquerda (◄) ou direita (►) para se deslocar em todos os canais de estatísticas de treino.
7. Prima o botão de aumento (▲) para se deslocar para "BMI" (IMC) ou Body Mass Index (índice de massa corporal). A consola apresenta o valor do IMC com base nas definições do utilizador. Certifique-se de que o valor da altura está correcto para o seu perfil do utilizador e de que o valor do peso está actualizado.

A medição do IMC é uma ferramenta útil que demonstra a relação entre o peso e a altura associada à gordura corporal e ao risco para a saúde. A tabela que se segue indica a classificação geral para o valor do IMC:

Abaixo do peso aconselhável	Inferior a 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Acima do peso aconselhável	25,0 – 29,9
Obesidade	30,0 e superior

Nota: a classificação pode sobrestimar a gordura corporal em atletas e outras pessoas com uma boa estrutura muscular. Do mesmo modo, pode subestimar a gordura corporal em pessoas com mais idade e que perderam massa muscular.

Contacte o seu médico para obter mais informações sobre o Índice de Massa Corporal (IMC) e o peso adequados ao seu caso. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência.

8. Prima o botão de aumento (▲) para se deslocar para a indicação "SAVE TO USB - OK?" (guardar no dispositivo USB - OK?). Ao premir OK, é apresentada a indicação the "ARE YOU SURE? - NO" (tem a certeza? - não). Prima o botão de aumento (▲) para alterar para sim e prima OK. A consola apresenta a indicação "INSERT USB" (inserir dispositivo USB). Insira uma unidade flash USB na porta USB.. A consola grava as estatísticas na unidade flash USB.

   A consola apresenta a indicação "SAVING" (a guardar) e depois "REMOVE USB" (remover USB) quando for seguro remover a unidade flash USB.

   Nota: prima o botão PAUSE/END (pausa/fim) para forçar a saída da indicação "SAVING" (a guardar).
9. Prima o botão de aumento (▲) para se deslocar para a opção "CLEAR WORKOUT DATA -OK?" (limpar dados de treino - Ok?). Ao premir OK, é apresentada a indicação "ARE YOU SURE? - NO" (tem a certeza? - não). Prima o botão de aumento (▲) para alterar para a indicação "ARE YOU SURE? - YES" (tem a certeza? - sim) e prima OK. Os treinos do utilizador foram repostos.
10. Prima GOAL TRACK (controlo de objectivos) para voltar ao ecrã de activação.

Quando um utilizador realiza um treino superior aos valores de "LONGEST WORKOUT" (treino mais longo) ou "CALORIE RECORD" (registo de calorias) dos treinos anteriores, a consola felicita-o através de um som e informa o utilizador relativamente ao novo objectivo alcançado. A luz indicadora de objectivos alcançados correspondente também fica activa.

O modo de configuração da consola permite-lhe introduzir a data e a hora, definir as unidades de medida para o sistema imperial ou métrico, controlar as definições do som (ligar/desligar) ou consultar as estatísticas de manutenção (registo de erros e horas de funcionamento – apenas para utilização por parte dos técnicos de assistência).

1. Prima continuamente o botão PAUSE/END (pausa/fim) e o botão de direita simultaneamente durante 3 segundos no modo de activação para entrar no modo de configuração da consola.

   Nota: prima PAUSE/END (pausa/fim) para sair do modo de configuração da consola e voltar ao ecrã do modo de activação.

2. O visor da consola apresenta a indicação da data com a definição actual. Para alterar, prima os botões de aumento/redução para ajustar o valor actualmente activo (intermitente). Prima os botões para a esquerda/direita para alterar o segmento correspondente ao valor actualmente activo (mês/dia/ano).
3. Prima OK para definir.
4. O visor da consola apresenta a indicação da hora com a definição actual. Prima os botões de aumento/redução para ajustar o valor actualmente activo (intermitente). Prima os botões para a esquerda/direita para alterar o segmento correspondente ao valor actualmente activo (hora/minuto/AM ou PM).
5. Prima OK para definir.
6. O visor da consola apresenta a indicação das unidades com a definição actual. Para alterar, prima OK para iniciar a opção de unidades. Prima os botões de aumento/redução para alternar entre "MILES" (milhas) (sistema imperial inglês) e "KM" (sistema métrico).

   Nota: se as unidades se alterarem quando existirem dados nas estatísticas do utilizador, as estatísticas são convertidas para as novas unidades.

7. Prima OK para definir.
8. O visor da consola apresenta a indicação das definições do som com a definição actual. Prima os botões de aumento/redução para alternar entre "ON" (ligar) e "OFF" (desligar).
9. Prima OK para definir.
10. O visor da consola apresenta a indicação TOTAL RUN HOURS (total de horas de funcionamento) do equipamento.
11. Para a indicação seguinte, prima o botão OK.
12. O visor da consola apresenta a indicação da versão do software.
13. Para a indicação seguinte, prima o botão OK.
14. A consola apresenta o ecrã do modo de activação.

Leia todas as instruções de manutenção antes de iniciar quaisquer operações de trabalho. Em algumas situações, é necessário um assistente para realizar as tarefas necessárias.

O equipamento deve ser regularmente examinado quanto a danos e reparações. O proprietário é responsável por assegurar a realização regular da manutenção. Os componentes gastos ou danificados devem ser reparados ou substituídos imediatamente. Só poderão ser utilizados componentes fornecidos pelo fabricante para manter e reparar o equipamento.

Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o distribuidor local para solicitar etiquetas de substituição.

⚠PERIGO Para reduzir o risco de choque eléctrico ou de utilização não supervisionada do equipamento, retire sempre o cabo de alimentação da tomada e do equipamento e aguarde 5 minutos antes de realizar operações de limpeza, manutenção ou reparação no equipamento. Coloque o cabo de alimentação num local seguro.

Diariamente: Antes de cada utilização, examine o equipamento de exercícios quanto a peças soltas, partidas, danificadas ou gastas. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Repare ou substitua todas as peças ao primeiro sinal de desgaste ou danos. Após cada treino, utilize um pano húmido para limpar a humidade do equipamento e da consola.

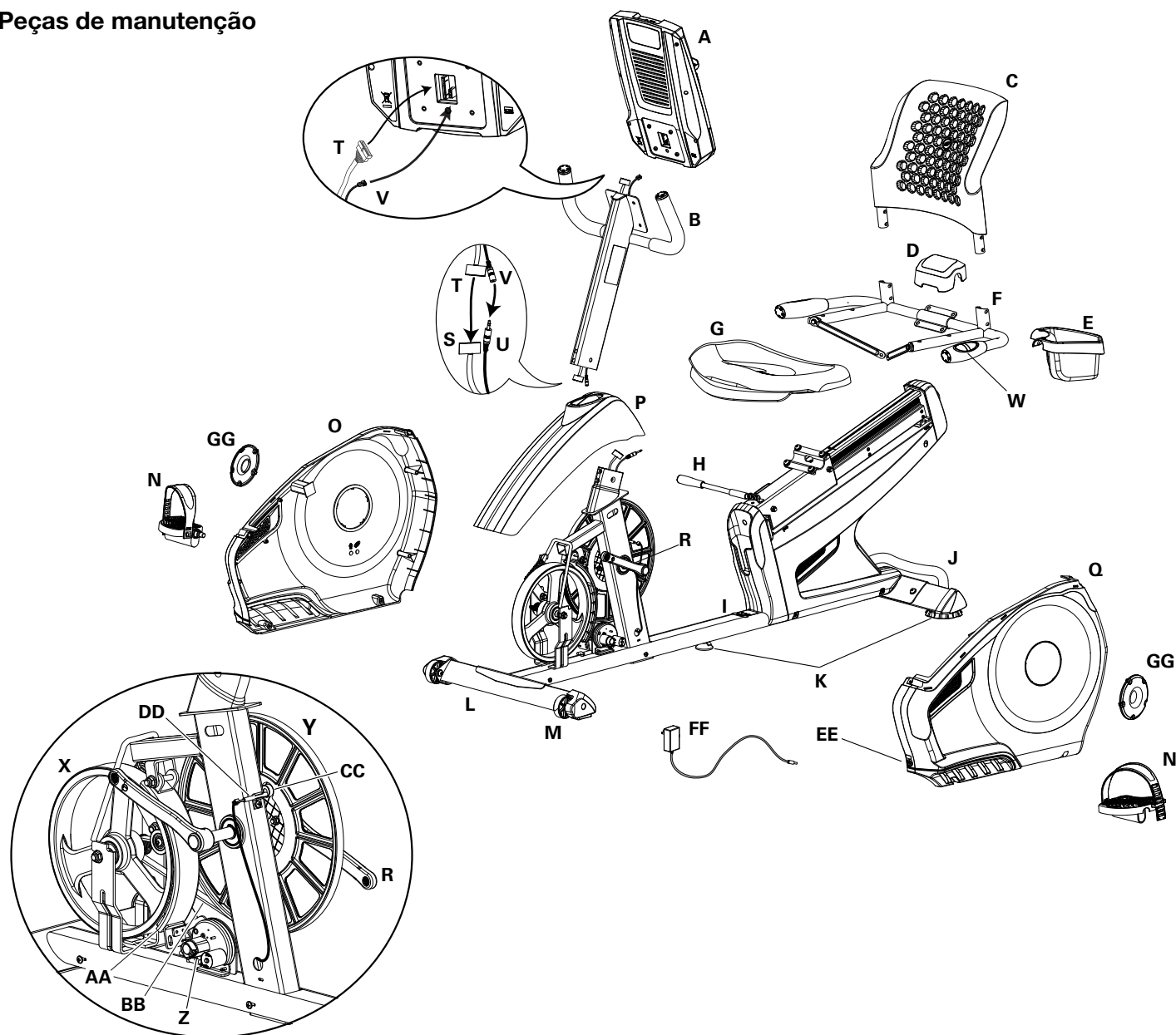
Nota: evite a acumulação excessiva de humidade na consola.

Semanalmente: Limpe o equipamento para remover pó, sujidade ou resíduos das superfícies. Verifique se o selim desliza facilmente. Caso seja necessário, aplique uma camada muito fina de lubrificante à base de silicone para facilitar a utilização.

Nota: não utilize produtos à base de petróleo.

Mensalmente ou após 20 horas: Verifique os pedais e os braços e, se necessário, aperte-os. Certifique-se de que todos os parafusos estão apertados. Aperte-os, se necessário.

AVISO: não limpe o equipamento com solventes à base de petróleo nem com produtos de limpeza para automóveis. Certifique-se de que mantém a consola isenta de humidade.

Peças de manutenção

A	Consola	L	Estabilizador, dianteiro	W	Sensor de frequência cardíaca por contacto (CHR)
B	Barra da consola	M	Roda de transporte	X	Volante
C	Encosto do selim	N	Pedais	Y	Polia de transmissão
D	Forro do selim	O	Protecção, direita	Z	Servomotor
E	Suporte para garrafa de água	P	Protecção, superior	AA	Travões
F	Barra de guiador, lateral	Q	Protecção, esquerda	BB	Correia de transmissão
G	Parte inferior do selim	R	Braço	CC	Íman do sensor de velocidade
H	Manípulo de ajuste do selim	S	Cabo da consola, inferior	DD	Sensor de velocidade
I	Montagem do quadro	T	Cabo da consola, superior	EE	Entrada de corrente
J	Estabilizador traseiro	U	Cabo de frequência cardíaca, inferior	FF	Adaptador CA
K	Nivelador	V	Cabo de frequência cardíaca, superior	GG	Tampa, disco de engrenagem

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
Ausência de visor/visor parcial/a unidade não se liga	Verificar a tomada eléctrica (parede)	Certifique-se de que a unidade está ligada a uma tomada funcional.
	Verificar a ligação na parte da frente da unidade	A ligação deve ser segura e não devem existir danos. Substitua o adaptador ou a ligação na unidade se algum deles estiver danificado.
	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver visivelmente dobrado ou cortado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verificar o visor da consola relativamente a danos	Verifique se existem sinais visuais de que o visor da consola está partido ou danificado. Substitua a consola se a mesma estiver danificada.
	Visor da consola	Se a consola apresentar apenas um visor parcial e todas as ligações estiverem correctas, substitua a consola.
		Se os passos acima indicados não solucionarem o problema, contacte o seu distribuidor local para obter ajuda.
A unidade funciona, mas a frequência cardíaca por contacto não é apresentada	Ligação do cabo de frequência cardíaca na consola	Certifique-se de que o cabo está correctamente ligado à consola.
	Ligação à caixa do cabo de frequência cardíaca	Certifique-se de que os cabos das barras do guiador e o cabo para a consola estão correctamente ligados e isentos de danos.
	Contacto com o sensor	Certifique-se de que tem as mãos centradas nos sensores de frequência cardíaca. As mãos devem estar imóveis com uma pressão relativamente semelhante aplicada em cada lado.
	Mãos secas ou com calos	Os sensores podem ter dificuldade na detecção perante mãos secas ou com calos. Um creme condutor para eléctrodos (creme de frequência cardíaca) pode ajudar a melhorar a condução. Este tipo de creme está disponível na web ou em lojas de especialização médica ou desportiva.
	Guiador estático	Se os testes revelarem outros problemas, o guiador estático deve ser substituído.
A unidade funciona, mas a frequência cardíaca telemétrica não é apresentada	Cinta de peito (opcional)	A cinta deve ser "POLAR®", compatível e descodificada. Certifique-se de que a cinta está directamente encostada à pele e de que a área de contacto está húmida.
	Verificar o perfil do utilizador	Inicie a opção Editar o perfil do utilizador para o perfil do utilizador. Aceda à definição WIRELESS HR e certifique-se de que o valor actual está definido para ON (activado).
	Interferência	Experimente afastar a unidade de fontes de interferência (televisores, microondas, etc.).
	Substituir a cinta de peito	Caso se eliminem as interferências, mas mesmo assim a frequência cardíaca não seja apresentada, substitua a cinta.
	Substituir a consola	Se a frequência cardíaca continuar a não ser apresentada, substitua a consola.

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
A unidade funciona, mas a frequência cardíaca telemétrica é apresentada incorrectamente	Interferência	Certifique-se de que o receptor de frequência cardíaca não está bloqueado por um dispositivo electrónico pessoal no lado esquerdo do suporte.
Ausência de leitura da velocidade/RPM, a consola apresenta o código de erro "Please Pedal" (pedale por favor)	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver cortado ou dobrado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verificar a posição do íman (requer a remoção da protecção)	O íman deve permanecer no devido lugar na polia.
	Verificar o sensor de velocidade (requer a remoção da protecção)	O sensor de velocidade deve estar alinhado com o íman e ligado ao cabo de dados. Realinhe o sensor, se necessário. Proceda à substituição se o sensor ou o cabo de ligação esti-verem danificados.
A consola desliga-se (entra no modo de inactividade) durante a utilização	Verificar a tomada eléctrica (parede)	Certifique-se de que a unidade está ligada a uma tomada funcional.
	Verificar a ligação na parte da frente da unidade	A ligação deve ser segura e não devem existir danos. Substitua o adaptador ou a ligação na unidade se algum deles estiver danificado.
	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver cortado ou dobrado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Reiniciar o equipamento	Desligue a unidade da tomada durante 3 minutos. Volte a ligar o equipamento à tomada.
	Verificar a posição do íman (requer a remoção da protecção)	O íman deve permanecer no devido lugar na polia.
	Verificar o sensor de velocidade (requer a remoção da protecção)	O sensor de velocidade deve estar alinhado com o íman e ligado ao cabo de dados. Realinhe o sensor, se necessário. Proceda à substituição se o sensor ou o cabo de ligação estiverem danificados.
A ventoinha não se liga ou não se desliga	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver cortado ou dobrado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Reiniciar o equipamento	Desligue a unidade da tomada durante 3 minutos. Volte a ligar o equipamento à tomada.

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
A ventoinha não se liga, mas a consola funciona	Verificar se a ventoinha está bloqueada	Desligue a unidade da tomada durante 5 minutos. Retire o material da ventoinha. Se necessário, desmonte a consola para ajudar na remoção. Substitua a consola se não for possível retirar o bloqueio.
A unidade oscila/não permanece nivelada	Verificar o ajuste do nivelador	Ajuste os niveladores até que o equipamento esteja nivelado.
	Verificar a superfície por baixo da unidade	O ajuste pode não ser o suficiente para compensar superfícies extremamente desniveladas. Desloque o equipamento para uma área nivelada.
Deslocamento/ranger do selim durante a utilização	Ferragens	Verifique as ferragens que fixam o selim e aperte-as firmemente.
Estalido audível ao pedalar	Verificar a ligação do braço de engrenagem do pedal	Retire os pedais. Certifique-se de que não existe detritos nas roscas e volte a instalar os pedais.
Os pedais estão soltos/é difícil pedalar no equipamento	Verificar a ligação de engrenagem do pedal	O pedal deve estar devidamente engrenado. Certifique-se de que a ligação não está apertada transversalmente.
	Verificar a ligação de engrenagem do eixo	O eixo deve estar devidamente engrenado.